

## TRAININGSSCHEMA 80KM

WEEK	DAG	TRAINING	KM
W1	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 1	4
	5		
	6	10 km	10
	7		
W2	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	12 km	12
	7		
W3	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	15 km	15
	7		
W4	1		
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	18 km	18
	7		
W5	1		
	2	60' tempo 2	5
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	20 km	20
	7		
W6	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		
W7	1		
	2	60' tempo 2-3	5,5
	3		
	4	45' tempo 123 interval	4
	5		
	6	20 km	20
	7		

TUSSENDOEL 1

WEEK	DAG	TRAINING	KM
W8	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	20 km	20
	7		
W9	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	60' tempo 3	6
	5		
	6	25 km	25
	7		
W10	1		
	2	60' tempo 3	6
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	30 km	30
	7		
W11	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	10 km	10
	7		
W12	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	45' tempo 123 interval	4
	5		
	6	20 km	20
	7		
W13	1		
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		
W14	1		
	2	90' tempo 2	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		

TUSSENDOEL 2



WEEK	DAG	TRAINING	KM
W15	1		
	2	90' tempo 2-3	8
	3		
	4	60' tempo 3	6
	5		
	6	30 km	30
	7	30 km	30
W16	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		
W17	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	45' tempo 123 interval	4
	5		
	6	20 km	20
	7		
W18	1		
	2	75' tempo 3	7,5
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		
W19	1		
	2	90' tempo 3	9
	3		
	4	60' tempo 123 interval	5
	5		
	6	25 km	25
	7		

WEEK	DAG	TRAINING	KM
W20	1		
	2	90' tempo 3	9
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	45 km	45
	7		
W21	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	25
	7		
W22	1		
	2	75' tempo 2-3	7
	3		
	4	45' tempo 123 interval	4
	5		
	6	20 km	20
	7		
W23	1		
	2	60' tempo 3	8
	3		
	4	60' tempo 2	5
	5		
	6	10 km	10
	7		
W24	1		
	2	60' tempo 1	4
	3		
	4	45' tempo 2	4
	5		
	6	80 km	80
	7		

- Om het beste resultaat te bekomen, stap je best **3 maal per week**.
- Je kan zelf bepalen wanneer je tijdens de week gaat stappen, probeer er wel voor te zorgen dat je de wandelingen spreidt over de week. Voorzie bij voorkeur een **rustdag tussen 2 trainingen**.
- Ben je oververmoeid of ziek, gun jezelf dan de nodige rust.
- Je **wandeltempo** is de snelheid waarmee je stapt.  
In dit schema worden drie verschillende tempo's gebruikt:
  - **tempo 1**: zeer rustig stappen, recuperatie (ca. 4 km/u)
  - **tempo 2**: comfortabel stappen, praattempo (ca. 5 km/u)
  - **tempo 3**: goed doorstappen (ca. 6 km/u)
- **Variatie** in je wandeltrainingen is belangrijk. In het schema wordt er gebruik gemaakt van:
  - **rustige wandelingen of recuperatiewandelingen**: je wandelt aan tempo 1.
  - **tempo duurwandelingen**: je wandelt langere tijd aan een hoger tempo zoals tempo 2 of 3.
  - **intervalwandelingen**: je wandelt aan verschillende tempo's. Je kan zelf bepalen wanneer je sneller of trager gaat stappen. Bouw de intervalwandelingen rustig op, begin met korte stukken aan tempo 3 en breidt dit langzaam uit. Varieer ook je parcours, stap eens op een andere ondergrond of zorg voor wat hellingen.

De wandelkalender van Wandelsport Vlaanderen vzw biedt een ruime waaier aan wandelafstanden verspreid over gans België. Het zijn de ideale tochten voor je trainingen, zeker als je langere afstanden moet stappen. Elk weekend zijn er wel afstanden van 20, 40 of 50 km te vinden. Je hoeft vooraf geen routes uit te stippelen, want dat hebben de wandelclubs voor jou al gedaan. Je krijgt een mooi parcours voorgeschoteld en bovendien zijn er steeds rustposten voorzien onderweg. Alle wandeltochten van Wandelsport Vlaanderen vzw kun je terugvinden via [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be).

**Denk eraan:** om een 80 km te stappen, wandel je vaak in het donker. Dit vraagt toch enige aanpassing, zeker op onverharde wegen waar geen verlichting is. Om je hierop voor te bereiden kan je maar beter een aantal trainingen in het donker doen. Denk hierbij ook een goede hoofdlamp en reflecterende kledij.