

Trainingsschema 50 km in 100 dagen:

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 1	ma	1			W 5	ma	29			W 9	ma	57			W13	ma	85		
	di	2	60' tempo 1	4		di	30	75' tempo 1-2 IV	5,6		di	58	90' tempo 2-3	8,2		di	86	90' tempo 2-3	8,2
	woe	3				woe	31				woe	59				woe	87		
	do	4				do	32				do	60	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	88		
	vrij	5				vrij	33				vrij	61				vrij	89		
	za	6	10km tempo 1	10		za	34	20 km tempo 2	20		za	62	20 km tempo 2	20		za	90	5 km tempo 1-2	5
	zo	7				Zo	35				zo	63				zo	91		
W 2	ma	8			W 6	ma	36			W 10	ma	64			W 14	ma	92		
	di	9	60' tempo 1	4		di	37	60' tempo 1	4		di	65	60' tempo 1	4		di	93	60' tempo 2-3	5,5
	woe	10				woe	38				woe	66				woe	94		
	do	11	45' tempo 1-2-3 IV	4		do	39				do	67				do	95		
	vrij	12				vrij	40				vrij	68				vrij	96		
	za	13	10 km tempo 1	10		za	41	25 km	25		za	69	35 km	35		za	97	60' tempo 1-2	4,5
	zo	14				zo	42				zo	70				zo	98		
W 3	ma	15			W 7	ma	43			W 11	ma	71			W 15	ma	99		
	di	16	60' tempo 1-2	4,5		di	44	75' tempo 2	6,2		di	72	90' tempo 1	6		di	100	50 km	
	woe	17				woe	45				woe	73							
	do	18				do	46	60' tempo 1-2 IV	4,5		do	74	60' tempo 2	5					
	vrij	19				vrij	47				vrij	75							
	za	20	15 km tempo 1	15		za	48	15 km tempo 1	15		za	76	15 km tempo 1	15					
	zo	21				zo	49				zo	77							
W 4	ma	22			W 8	ma	50			W 12	ma	78							
	di	23	60' tempo 2	5		di	51	75' tempo 2-3	6,8		di	79	90' tempo 2-3	8,2					
	woe	24				woe	52				woe	80							
	do	25	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	53	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	81	75' tempo 1-2-3 IV	6,2					
	vrij	26				vrij	54				vrij	82							
	za	27	20 km tempo 1-2	20		za	55	20 km tempo 1-2	20		za	83	10 km tempo 2	10					
	zo	28				zo	56				zo	84							
			TOTAAL	81,5				TOTAAL	112,1				TOTAAL	122,6				TOTAAL	23,2
																		TOTAAL KMS	339,4

Trainingschema 50 km in 200 dagen: deel 1

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 1	ma	1			W 5	ma	29			W 9	ma	57			W13	ma	85		
	di	2	60' tempo 1	4		di	30	60' tempo 2	5		di	58	60' tempo 1	4		di	86	60' tempo 2-3	5,5
	woe	3				woe	31				woe	59				woe	87		
	do	4				do	32	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	60	60' tempo 2	5		do	88		
	vrij	5				vrij	33				vrij	61				vrij	89		
	za	6	10 km tempo 1	10		za	34	15 km tempo 2	15		za	62	15 km tempo 1	15		za	90	25km tempo 2	25
	zo	7				zo	35				zo	63				zo	91		
W 2	ma	8			W 6	ma	36			W 10	ma	64			W 14	ma	92		
	di	9	60' tempo 1	4		di	37	75' tempo 1-2 IV	5,6		di	65	60' tempo 2	5		di	93	75' tempo 1-2 IV	5,6
	woe	10				woe	38				woe	66				woe	94		
	do	11	75' tempo 1	5		do	39				do	67	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	95	60' tempo 2-3	5,5
	vrij	12				vrij	40				vrij	68				vrij	96		
	za	13	10 km tempo 1	10		za	41	20 km tempo 1-2	20		za	69	20 km tempo 1-2	20		za	97	15km tempo 1	15
	zo	14				zo	42				zo	70				zo	98		
W 3	ma	15			W 7	ma	43			W 11	ma	71			W 15	ma	99		
	di	16	45' tempo 1-2 IV	3,4		di	44	60' tempo 2	5		di	72	75' tempo 2	6,5		di	100	60' tempo 1	4
	woe	17				woe	45				woe	73				woe	101		
	do	18				do	46	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	74				Do	102		
	vrij	19				vrij	47				vrij	75				vrij	103		
	za	20	10 km tempo 1-2	10		za	48	20 km tempo 2	20		za	76	20 km tempo 2	20		Za	104	35km	35
	zo	21				zo	49				zo	77				Zo	105		
W 4	ma	22			W 8	ma	50			W 12	ma	78			W 16	ma	106		
	di	23	60' tempo 1-2	4,5		di	51	60' tempo 1	4		di	79	60' tempo 1	4		di	107	60' tempo 1	4
	woe	24				woe	52				woe	80				woe	108		
	do	25	45' tempo 1-2 IV	3,4		do	53				do	81	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		Do	109	45' tempo 1-2 IV	3,4
	vrij	26				vrij	54				vrij	82				vrij	110		
	za	27	15 km tempo 1-2	15		za	55	25km	25		za	83	25 km tempo 1-2	25		Za	111	15km tempo 1	15
	zo	28				zo	56				zo	84				Zo	112		
			TOTAAL	69,3				TOTAAL	107				TOTAAL	113,2				TOTAAL	118
																		TOTAAL KM'S	407,5

Trainingsschema 50 km in 200 dagen: deel 2

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS
W 17	ma	113			W 21	ma	150			W 25	ma	178		
	di	114	75' tempo 2	6,2		di	151	60' tempo 1	4		di	179	90' tempo 2-3	8,2
	woe	115				woe	152				woe	180		
	do	116	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	153				do	181		
	vrij	117				vrij	154				vrij	182		
	za	118	20km tempo 2	20		za	155	20 km	20		za	183	10 km tempo 2	10
	zo	119				zo	156	20 km	20		zo	184		
W 18	ma	120			W 22	ma	157			W 26	ma	185		
	di	121	75' tempo 2	6,2		di	158	60' tempo 1	4		di	186	60' tempo 2-3	5,5
	woe	122				woe	159				woe	187		
	do	123				do	160				do	188	60' tempo 1	4
	vrij	124				vrij	161				vrij	189		
	za	125	25 km tempo 1-2	25		za	162	10 km tempo 1	10		za	190	5 km tempo 1-2	5
	zo	126				zo	163				zo	191		
W 19	ma	127			W 23	ma	164			W 27	ma	192		
	di	128	75' tempo 2-3	6,8		di	165	75' tempo 2	6,2		di	193	60' tempo 2-3	5,5
	woe	129				woe	166				woe	194		
	do	130	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	167				do	195		
	vrij	131				vrij	168				vrij	196		
	za	132	25km tempo 2	25		za	169	15 km tempo 2	15		za	197	60' tempo 1-2	4,5
	zo	133				zo	170				zo	198		
W 20	ma	134			W 24	ma	171			W 28	ma	199		
	di	135	75' tempo 2-3	6,8		di	172	90' tempo 2	7,5		di	200	50 km	
	woe	136				woe	173							
	do	137				do	174	60' tempo 1-2-3 IV	5					
	vrij	138				vrij	175							
	za	139	15 km tempo 1	15		za	176	25 km tempo 2	25					
	zo	140				zo	177							
			TOTAAL	121				TOTAAL	116,7				TOTAAL	42,7
													TOTAAL KMS	687,9



Kijk eens op www.walkinginbelgium.be of er geen wandeltocht in de buurt is waar je kan gaan trainen.

De wandeltempo's:

Tempo 1 = een zeer rustig tempo ca. 4 km/u.

Tempo 2 = een rustig tempo ca. 5 km/u.

Tempo 3 = een gemiddeld tempo ca. 6 km/u.

Tempo 4 = een hoog tempo. ca 6,5 en 7 km/u.
(Enkel in de schema's voor 5-30 km)

De soorten wandeltrainingen:

Rustige wandelingen:

Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.

Intervalwandelingen (IV):

Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.

Tempo duurwandelingen:

Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Dit programma werd opgemaakt door de sporttechnische cel van Wandelsport Vlaanderen vzw. Dit programma mag gebruikt worden voor privé-doeleinden.

Trainingschema 100 km in 100 dagen:

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS
W 1	ma	1			W 5	ma	29			W 9	ma	57			W13	ma	85		
	di	2	60' tempo 1	4		di	30	75' tempo 1-2 IV	5,6		di	58	90' tempo 2-3	8,2		di	86	90' tempo 2-3	8,2
	woe	3				woe	31				woe	59				woe	87		
	do	4				do	32				do	60	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	88		
	vrij	5				vrij	33				vrij	61				vrij	89		
	za	6	15km tempo 1	15		za	34	25 km tempo 2	25		za	62	25 km tempo 2	25		za	90	5 km tempo 1-2	5
	zo	7				zo	35				zo	63				zo	91		
W 2	ma	8			W 6	ma	36			W 10	ma	64			W 14	ma	92		
	di	9	60' tempo 1	4		di	37	60' tempo 1	4		di	65	60' tempo 1	4		di	93	60' tempo 2-3	5,5
	woe	10				woe	38				woe	66				woe	94		
	do	11	45' tempo 1-2-3 IV	4		do	39				do	67				do	95		
	vrij	12				vrij	40				vrij	68				vrij	96		
	za	13	18 km tempo 1	18		za	41	30-40 km	35		za	69	50 km	50		za	97	60' tempo 1-2	4,5
	zo	14				zo	42				zo	70				zo	98		
W 3	ma	15			W 7	ma	43			W 11	ma	71			W 15	ma	99		
	di	16	60' tempo 1-2	4,5		di	44	75' tempo 2	6,2		di	72	90' tempo 1	6		di	100	100km	
	woe	17				woe	45				woe	73							
	do	18				do	46	60' tempo 1-2 IV	4,5		do	74	60' tempo 2	5					
	vrij	19				vrij	47				vrij	75							
	za	20	20 km tempo 1	20		za	48	20 km tempo 1	20		za	76	20 km tempo 1	20					
	zo	21				zo	49				zo	77							
W 4	ma	22			W 8	ma	50			W 12	ma	78							
	di	23	60' tempo 2	5		di	51	75' tempo 2-3	6,8		di	79	90' tempo 2-3	8,2					
	woe	24				woe	52				woe	80							
	do	25	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	53	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	81	75' tempo 1-2-3 IV	6,2					
	vrij	26				vrij	54				vrij	82							
	za	27	20 km tempo 2	20		za	55	20 km tempo 1	20		za	83	15 km tempo 1-2	15					
	zo	28				zo	56				zo	84							
			TOTAAL	99,5				TOTAAL	132,1				TOTAAL	152,6				TOTAAL	23,2
																		TOTAAL KMS	407,4

Trainingschema 100 km in 200 dagen: deel 1

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	WEEK	DAG	DAT	TRAINING	KMS	
W 1	ma	1			W 5	ma	29			W 9	ma	57			W13	ma	85			
	di	2	60' tempo 1	4		di	30	60' tempo 2	5		di	58	60' tempo 1	4		di	86	60' tempo 2-3	5,5	
	woe	3				woe	31				woe	59				woe	87			
	do	4				do	32	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	60	60' tempo 2	5		do	88			
	vrij	5				vrij	33				vrij	61				vrij	89			
	za	6	10 km tempo 1	10		za	34	20 km tempo 1-2	20		za	62	15 km tempo 1	15		za	90	20km tempo 2	20	
	zo	7				zo	35				zo	63				zo	91			
W 2	ma	8			W 6	ma	36			W 10	ma	64			W 14	ma	92			
	di	9	60' tempo 1	4		di	37	75' tempo 1-2 IV	5,6		di	65	60' tempo 2	5		di	93	75' tempo 1-2 IV	5,6	
	woe	10				woe	38				woe	66				woe	94			
	do	11	75' tempo 1	5		do	39				do	67	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	95	60' tempo 2-3	5,5	
	vrij	12				vrij	40				vrij	68				vrij	96			
	za	13	10 km tempo 1	10		za	41	20 km tempo 2	20		za	69	20 km tempo 1-2	20		za	97	20km tempo 2	20	
	zo	14				zo	42				zo	70				zo	98			
W 3	ma	15			W 7	ma	43			W 11	ma	71			W 15	ma	99			
	di	16	45' tempo 1-2 IV	3,4		di	44	60' tempo 2	5		di	72	75' tempo 2	6,5		di	100	60' tempo 1	4	
	woe	17				woe	45				woe	73				woe	101			
	do	18				do	46	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		do	74				Do	102			
	vrij	19				vrij	47				vrij	75				vrij	103			
	za	20	15 km tempo 1	15		za	48	25 km tempo 2	25		za	76	30 km tempo 1-2	30		Za	104	50km	50	
	zo	21				zo	49				zo	77				Zo	105			
W 4	ma	22			W 8	ma	50			W 12	ma	78			W 16	ma	106			
	di	23	60' tempo 1-2	4,5		di	51	60' tempo 1	4		di	79	60' tempo 1	4		di	107	60' tempo 1	4	
	woe	24				woe	52				woe	80				woe	108			
	do	25	45' tempo 1-2 IV	3,4		do	53				do	81	45' tempo 1-2-3 IV	3,7		Do	109	45' tempo 1-2 IV	3,4	
	vrij	26				vrij	54				vrij	82				vrij	110			
	za	27	15 km tempo 1-2	15		za	55	30-40km	35		za	83	30 km tempo 2	30		Za	111	15km tempo 1	15	
	zo	28				zo	56				zo	84				Zo	112			
			TOTAAL	74,3				TOTAAL	127				TOTAAL	128,2				TOTAAL	133	
																			TOTAAL KM'S	462,5

Trainingsschema 100 km in 200 dagen: deel 2

WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS	WEEK	DAG		TRAINING	KMS
W 17	ma	113			W 21	ma	150			W 25	ma	178		
	di	114	75' tempo 2	6,2		di	151	60' tempo 1	4		di	179	90' tempo 2-3	8,2
	woe	115				woe	152				woe	180		
	do	116	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	153				do	181		
	vrij	117				vrij	154				vrij	182		
	za	118	20km tempo 2	20		za	155	30-40 km	35		za	183	10 km tempo 2	10
	zo	119				zo	156	30-40 km	35		zo	184		
W 18	ma	120			W 22	ma	157			W 26	ma	185		
	di	121	75' tempo 2	6,2		di	158	60' tempo 1	4		di	186	60' tempo 2-3	5,5
	woe	122				woe	159				woe	187		
	do	123				do	160				do	188	60' tempo 1	4
	vrij	124				vrij	161				vrij	189		
	za	125	25 km tempo 2	25		za	162	10 km tempo 1	10		za	190	5 km tempo 1-2	5
	zo	126				zo	163				zo	191		
W 19	ma	127			W 23	ma	164			W 27	ma	192		
	di	128	75' tempo 2-3	6,8		di	165	75' tempo 2	6,2		di	193	60' tempo 2-3	5,5
	woe	129				woe	166				woe	194		
	do	130	60' tempo 1-2-3 IV	5		do	167				do	195		
	vrij	131				vrij	168				vrij	196		
	za	132	25km tempo 2	25		za	169	15 km tempo 2	15		za	197	60' tempo 1-2	4,5
	zo	133				zo	170				zo	198		
W 20	ma	134			W 24	ma	171			W 28	ma	199		
	di	135	75' tempo 2-3	6,8		di	172	90' tempo 2	7,5		di	200	100 km	
	woe	136				woe	173							
	do	137				do	174	60' tempo 1-2-3 IV	5					
	vrij	138				vrij	175							
	za	139	20 km tempo 2	20		za	176	25 km tempo 2	25					
	zo	140				zo	177							
			TOTAAL	126				TOTAAL	146,7					
													TOTAAL KMS	777,9



Kijk eens op www.walkinginbelgium.be of er geen wandeltocht in de buurt is waar je kan gaan trainen.

De wandeltempo's:

Tempo 1 = een zeer rustig tempo ca. 4 km/u.

Tempo 2 = een rustig tempo ca. 5 km/u.

Tempo 3 = een gemiddeld tempo ca. 6 km/u.

Tempo 4 = een hoog tempo. ca 6,5 en 7 km/u.
(Enkel in de schema's voor 5-30 km)

De soorten wandeltrainingen:

Rustige wandelingen:

Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.

Intervalwandelingen (IV):

Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.

Tempo duurwandelingen:

Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Dit programma werd opgemaakt door de sporttechnische cel van Wandelsport Vlaanderen vzw. Dit programma mag gebruikt worden voor privé-doeleinden..