

Draag geschikte sportschoenen en kleding waarin u makkelijk kunt bewegen én makkelijk trainen: u wilt niet struikelen over broekspijpen die te lang zijn!

Wandelprogramma

Als u op dit moment niet erg actief bent, begin dan langzaam en loop op een rustig tempo totdat u in staat bent om wat steviger door te lopen. Begin eenvoudig met een blokje om. Loop zo snel dat u voelt dat uw hart sneller klopt. U moet niet buiten adem raken. Eigenlijk moet u gewoon een gesprek kunnen blijven voeren (dan is samen wandelen zo gek nog niet).

Probeer iedere dag ten minste 5 minuten te lopen. Verleng dit iedere week met 3 minuten.

Wanneer u zonder problemen 30 minuten door kunt lopen, probeer dan uw loopintensiteit op te voeren en de duur van de wandeling te verlengen.

Denk om uw houding: loop rechtop met het hoofd en schouders licht naar achteren.

Warming up: marcheren op de plaats of loop op wandeltempo, beweeg armen goed mee/ draai uw armen rond. Een warming up bereidt het lichaam voor op een inspanning, minimaliseert het risico op blessures en helpt bij herstel.

Cooling down: laat uw tempo zakken naar wandelniveau. Laat hartslag en ademtempo geleidelijk terugkomen tot normaal.

Stretchen: Doe iedere strekking 20 tot 30 seconden. Maak kalme bewegingen. Stretch niet met koude spieren.

Wk	Warming up	Loop-oefeningen	Cooling down	Totale trainingsduur
1	5 minuten wandeltempo Stretchen	5 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	15 minuten
2	5 minuten wandeltempo Stretchen	8 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	18 minuten
3	5 minuten wandeltempo Stretchen	11 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	21 minuten
4	5 minuten wandeltempo Stretchen	14 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	24 minuten
5	5 minuten wandeltempo Stretchen	18 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	28 minuten
6	5 minuten wandeltempo Stretchen	21 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	31 minuten
7	5 minuten wandeltempo Stretchen	24 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	34 minuten
8	5 minuten wandeltempo Stretchen	30 minuten stevig doorlopen	5 minuten Wandeltempo Stretchen	40 minuten