



Movenda loopt 10 km  
gevorderd

Hasselt, 18 maart 2020

Beste sporter,

In bijlage vindt u uw trainingsschema. Neem het eens rustig door. Indien u nog vragen of opmerkingen zou hebben, mag u me altijd terugmailen of -bellen.

Met sportieve groeten,

Niels MINTEN  
Master in de Revalidatiewetenschappen (Kinésithérapie)  
Post graduaat manueel therapeut  
Inspanningstherapeut  
Personal trainer  
[www.movenda.be](http://www.movenda.be)

*Inhoud van dit verslag*

*1. Trainingsadvies/trainingsprogramma*

# Korte uitleg trainingsprogramma

---

- 1) Een goede opwarming van de spieren is nodig voor iedere training. Een tiental minuutjes volstaan om te starten met lopen
- 2) **Zone 1** = rustige inspanning. Babbelen moet nog mogelijk zijn zonder op je adem te trappen  
  
**Zone 2** = Een iets zwaardere inspanning. Bij babbelen zou je licht op je adem moeten trappen  
  
**Zone 3** = zware inspanning. Babbelen is niet mogelijk tijdens deze inspanning
- 3) Let op met overbelastingen. Dwz niet te veel willen doen op het begin. Uw kans op blessures wordt groter.
- 4) Indien u pijn begint te krijgen kan u best contact opnemen met uw kinesitherapeut om te achterhalen wat de oorzaak van uw pijn kan zijn (overgewicht, voorgeschiedenis blessures, schoeisel, etc). Blessurepreventieve oefeningen zijn ook aangeraden.

Week 1			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 5 km	Lopen 5 km	Lopen 6 km
interval	/	/	/
rust	/	/	/
Hartslagzone	Zone1	Zone1	Zone1

Week 2			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 30 sec	Lopen 5 km	Lopen 6 km
interval	8 x	/	/
rust	1 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 3</b> (aan 90%)	Zone1	Zone1

Week 3			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 5 min	Lopen 6 km	Lopen 6 km
interval	4 x	/	/
rust	2 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 2</b>	Zone1	Zone1

Week 4			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 30 sec	Lopen 6 km	Lopen 8 km
interval	8 x	/	/
rust	1 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 3 (aan 90%)</b>	Zone1	Zone1

Week 5			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 5 min	Lopen 7 km	Lopen 10 km
interval	4 x	/	/
rust	2 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 2</b>	Zone1	Zone1

Week 6			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 30 sec	Lopen 7 km	Lopen 8 km
interval	10 x	/	/
rust	1 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 3 (aan 90%)</b>	Zone1	Zone1

Week 7			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 5 min	Lopen 8 km	Lopen 10 km
interval	5 x	/	/
rust	2 min wandelen	/	/
Hartslagzone	<b>Zone 2</b>	Zone1	Zone1

Week 8			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 30 sec	Lopen 5 min	Lopen 10 km
interval	10 x	5 x	/
rust	1 min wandelen	2 min wandelen	/
Hartslagzone	<b>Zone 3 (aan 90%)</b>	<b>Zone 2</b>	Recup

