



Movenda loopt
5 km

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 manuele therapie
Inspanningstherapeut
Personal trainer
www.movenda.be

Inhoud van dit verslag

I. 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 1 min	Lopen 1 min	Lopen 2 min
interval	5 x	5 x	5 x
rust	1 min wandelen	1 min wandelen	1 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 1

Week 2			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 2 min	Lopen 3 min	Lopen 3 min
interval	5 x	4 x	4 x
rust	1 min wandelen	1 min wandelen	1 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 1

Week 3			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 4 min	Lopen 4 min	Lopen 10 min
interval	4 x	4 x	2 x
rust	1 min wandelen	1 min wandelen	1 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 1

Week 4			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 10 min	Lopen 2 km	Lopen 2 km
interval	2 x	/	/
rust	1 min wandelen	/	/
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 1

Week 5			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 3 km	Lopen 3 km	Lopen 1 km
interval	/	/	2x
rust	/	/	2 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 2

Week 6			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 4 km	Lopen 4 km	Lopen 2 km
interval	/	/	2x
rust	/	/	2 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 2

Week 7			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 4 km	Lopen 2 km	Lopen 2 km
interval	/	/	3x
rust	/	/	2 min wandelen
Hartslagzone	Zone 1	Zone 1	Zone 2

Week 8			
	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Duur	Lopen 5 km	Lopen 5 km	Lopen 5 km
interval	/	/	/
rust	/	/	/
Hartslagzone	Zone1	Zone1	Zone 1

