

Deelname aan de 50 km. Van de 4-daagse van Nijmegen

Doelgroep: Starters die voor het eerst deelnemen en/of de 4daagse niet eerder hebben uitgelopen

Weekendtraining iedere Week

2x training 's avonds door de weeks

Doelgroep: Starters Deelnemers die nauwelijks wandelen en die af en toe aan wandeltochten meedoen

Doelgroep: Mannen van 19 t/m. 49 jaar.

Belasting - Belastbaarheid

Algemeen geldt: des te geleidelijker de opbouw is betreffende de vermeerdering van kilometers, des te minder kans op overbelasting.

| datum - maand | weeknr en regio | Trainingen door de weeks 's avonds/overdag tussen de trainingen een rustdag | In het weekend zaterdag of zondag | Herstel wandeling de dag na de lange wandeltraining Aan te bevelen: een wandeling van 20-30 minuten op 80 - 90 % van je normale wandeltempo. |
|-----------------|-----------------|---|-----------------------------------|---|
| 1e week febr. | 5 | 1x per week 1 uur | 10 km | de volgende morgen 15 minuten (uit)wandelen |
| 2e week febr. | 6 | 1x per week 1 uur | 10 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 3e week febr. | 7 | 1x per week 1 uur | 15 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 4e week febr. | 8 | 1x per week 1 uur | 15 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 1e week mrt. | 9 | 2x per week 1 uur | 15 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 2e week mrt. | 10 | 2x per week 1 uur | 20 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 3e week mrt. | 11 | 2x per week 1 uur | 20 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 4e week mrt. | 12 | 2x per week 1 uur | 20 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 5e week mrt | 13 | 2x per week 1,5 uur | 25/30 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 1e week april | 14 | 2x per week 1,5 uur | 25/30 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 2e week april | 15 | 2x per week 1,5 uur | 30 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 3e week april | 16 | 2x per week 1,5 uur | 25/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| Zaterdag | 16 | Bloesemtocht / keuze uit LWP | 30 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 4e week april | 17 | 2x per week 1,5 uur | 25/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| Zaterdag | 17 | keuze uit LWP | 25/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| Zondag | 17 | keuze uit LWP | 25/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 1e week mei | 18 | 2x per week 1,5 uur | 35 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 2e week mei | 19 | 2x per week 1,5 uur | 35 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |

| | | | | |
|-----------------|-----------|------------------------------------|-----------------|---|
| 3e week mei | 20 | 2x per week 1,5 uur | | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 4e week mei | 21 | 2x per week 1,5 uur | 40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| zaterdag | 21 | keuze uit LWP | 30/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| zondag | 21 | keuze uit LWP | 30/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 1e week juni | 22 | 2x per week 1,5 uur | 50 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 2e week juni | 23 | 2x per week 1,5 uur | 50 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| Zaterdag | 24 | Falcon Walk / keuze uit LWP | 40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 3e week juni | 24 | 2x per week 1,5 uur | 50 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 4e week juni | 25 | 2x per week 1,5 uur | 30/40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| zaterdag | 26 | keuze uit LWP | 40/50 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| zondag | 26 | keuze uit LWP | 40/50 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 5e week juni | 26 | 2x per week 1,5 uur | 30 km | |
| 1e week juli | 27 | 2x per week 1,5 uur | 40 km | de volgende morgen 30 minuten (uit)wandelen |
| 2e week juli | 28 | 2x per week 1,5 uur | ga fietsen | beslist geen lange wandeltochten wandelen |
| Zaterdag | 28 | doe wat anders als wandelen | ga zwemmen | ga niet voetballen met je (klein)kinderen (blessures) |
| Zondag | 28 | Defilé in Nijmegen Goffertstadion | | |
| Maandag | 29 | Verkennen start en finish | | |
| | 29 | Vierdaagse | 4x 50 km | |
| | 30 | Herstel week 2- keer per week | 5-10 km | Korte wandelingen in je gebruikelijke tempo |

Blijf wandelen

Wanneer je 6 weken niets meer doet, is al de opgebouwde conditie weer weg.