

Deelname 30 km. aan de 4-daagse van Nijmegen

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

Weekendtraining om de Week + 2x training 's avonds door de weeks

Doelgroep: Wandelaars die al af en toe 10-15 km hebben gewandeld

Doelgroep: Mannen en vrouwen van 12 t/m 15 jaar. Mannen en vrouwen van 60 jaar en ouder.

Belasting - Belastbaarheid

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

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

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