

TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS

(2 trainingen per week)

	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	L	W	
8-jan	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	Totaal
2e train.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	16
15-jan	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	30
2e train.	3	2	3	2	3	2	3	1	3	1					23
22-jan	4	3	4	3	4	3	5	2	5	2					35
2e train.	5	3	5	3	4	1	4	1							26
29-jan	6	3	6	3	3	2	3	2	3	2					33
2e train.	5	2	5	2	5	2	3	2	3	2	3	2			36
5-feb	7	2	7	2	4	1	4	1	4	1					33
2e train.	7	1	7	1	4	1	4	1	4	1					31
12-feb	8	3	8	3	5	1	5	1							34
2e train.	8	2	8	2	5	1	5	1							32
19-feb	10	3	10	3	5	1	5	1							38
2e train.	10	2	10	2	6	1	5	1							37
26-feb	15	2	6	2	6	2									33
2e train.	10	2	10	2	6	1	6	1							38

- Waarschuwing: lopen is even verslavend als roken,
maar brengt uw gezondheid geen schade toe. Integendeel
- Indien u overgewicht hebt, combineer dan het schema met een gezond dieet.
Dit is de beste manier om kilo's kwijt te raken.
- Begin de training met een aantal minuten (vijf à tien) stevig wandelen als warming up.
- Het looptempo moet tijdens een training zodanig zijn dat u nog kunt praten
Als u gaat hijgen gaat het te snel.
- Let op de ademhaling: gedurende twee passen inademen
en dan gedurende twee passen weer uitademen.
- Probeer tijdens de wandelpauzes een stevig wandeltempo te onderhouden
- Ook al denkt u veel harder te kunnen, doe het niet. De duur is van belang, niet het tempo
- Neem tussen twee trainingen minstens één rustdag.
- Loop bij voorkeur niet steeds hetzelfde rondje.
- Het begin is het moeilijkste, daarna nemen spierpijn en andere ongemakken af.
- Na een training altijd spieren rekken