

Voorbeeldschema: van 30 minuten naar 10 kilometer

Stapsgewijs opbouwen naar 5 en 10 kilometer wandelen — een praktisch voorbeeldschema, passend bij het advies uit onze wandelblogs.

Week	Frequentie	Afstand / tijd	Waar let je op
1-2	Om de dag	30 minuten, rustig tempo	Laat je lijf wennen aan regelmaat, niet aan snelheid
3-4	2-3x per week	Opbouw naar 5 km (circa 1 uur)	Let op je wandelhouding en -pas, houd het tempo rustig
5-6	2-3x per week	6 km	Bouw je snelheid iets op, richting 5 km/u
7-8	2-3x per week	7-8 km	Train zoveel mogelijk onder dezelfde omstandigheden (tijdstip, kleding) als je einddoel
9-10	2-3x per week	10 km	Test je tempo: 5 km/u voor een ontspannen tocht, 6 km/u richting Sportief Wandelen

Let op: dit is een algemene richtlijn. Je eigen basisconditie, beschikbare tijd en doel bepalen het exacte tempo van opbouwen.

Aldefit, natuurlijk Wandelen

www.aldefit.nl · info@aldefit.nl · 06-86180156