



Trainingschema Wandelen 2025

www.lopersproject.nl

Verhinderd/blessure? Meld je af bij je trainer.



Pak eens zachte ondergrond ruitervelden/bospaden/strand/gras goed voor de demping kracht en variatie.

Tempo 1 = rustig / Tempo 2 = iets versnellen / Tempo 3 = stevig doorwandelen

Week	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06-01/12-01	Rust	Tempo 1/ 10 min. Tempo 2/ 5 min. Tempo 1/ 10 min. Tempo 2/ 5 min.	Rust	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
13-01/19-01	Rust	Tempo 1/ 60 min.	Rust	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
20-01/26-01	Rust	Tempo 1/ 10 min. Tempo 2/ 10 min. Tempo 1/ 15 min. Tempo 3/ 5 min. Tempo 1/ 10 min.	Rust	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
27-01/02-02	Tempo 1/ 15 min. Tempo 3/ 10 min. Tempo 1/ 15 min. Tempo 2/ 10 min. Tempo 1/ 10 min.	Rust	Tempo 1/ 75 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
03-02/09-02	Tempo 1/ 10 min. tempo 2/ 15 min. Tempo 3/ 20 min. Tempo 2/ 15 min. Tempo 1/ 10 min.	Rust	Tempo 1/ 5 min. Tempo 2/ 10 min. Tempo 3/5 min. (3xdeze sessie)	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Training vanaf Olympus '70 - 9.30
10-02/16-02	Tempo 1/ 10 min. Tempo 3/ 20 min. Tempo 1/ 5 min. Tempo 2/ 10 min. Tempo 1/ 10 min.	Rust	Tempo 1/ 15 min. Tempo 2/ 40 min. Tempo 1/ 15 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
17-02/23-02	Tempo 1/ 5 min. Tempo 3/ 5 min. Tempo 2/ 40 min. Tempo 3/ 5 min. Tempo 1/ 5 min.	Rust	Tempo 1/ 5 min. Tempo 2/ 50 min. Tempo 1/ 5 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
24-02/02-03	Tempo 2/ 60 min.	Rust	Tempo 2/ 20 min. Tempo 3/ 20 min. Tempo 2/ 20 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
03-03/09-03	Tempo 2/ 25 min. Tempo 3/25 min. Tempo 1/25 min.	Rust	Tempo 2/ 10 min. Tempo 3/ 20 min. Tempo 1/ 10 min. Tempo 3/ 20 min. Tempo 2/ 10 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Verburch training 9.30
10-03/16-03	Tempo 2/ 90 minuten	Rust	Tempo 2/ 30 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Brunch loop vanaf Biersteker
17-03/23-03	Tempo 2/ 35 minuten	Rust	Tempo 2/ 45 min.	Rust	rust/ zwemmen/ fietsen	Wedstrijddag vanaf Olympus '70

Ben je verhinderd of heb je vragen?

Neem contact op met je trainer – gegevens via website

www.lopersproject.nl