

TRAINING ADVIES



Algemeen Training Advies (12 weken)

Voor onze wildernis reizen dien je fysiek fit te zijn om zo veel mogelijk uit de reis te halen. Indien je twijfelt of je voldoende fit bent voor de reis, raden we je aan om onderstaand training advies te volgen. Let op: het is een advies, geen persoonlijk trainingsschema. Raadpleeg voor een persoonlijk schema een fitnessinstructeur of personal trainer.

Cardio

Voor onze reizen dien je je hart/longsysteem te trainen door cardio training. De cardioactiviteit bepaal je zelf omdat het voor de motivatie belangrijk is een activiteit te kiezen die je leuk vindt. Train op zo een intensiteit dat je gemiddeld tot zwaar ademhaalt maar niet buiten adem raakt.

Spiertraining

Het is belangrijk om je grote spiergroepen te versterken, d.m.v. oefeningen. Je hoeft geen fitness guru te zijn. Met 4 eenvoudige oefeningen zoals push-, sit-ups, lunges en squats kun je spieren effectief trainen in 15 minuten. Doe van elke oefening 3 sets van 15 tot 20 herhalingen.

Maak gebruik van google en Youtube voor het zoeken van diverse oefeningen. Let op een correcte uitvoering om blessures te voorkomen. Raadpleeg bij twijfel over de uitvoering altijd een fitness instructeur/personal trainer.

Doelgericht

Naast spier- en cardiotraining is het essentieel om doelgericht te trainen, namelijk het daadwerkelijk wandelen met rugzak. Indien de reis plaatsvindt in berggebied is het aan te raden om zo veel mogelijk in heuvelachtig terrein te lopen om uithoudingsvermogen op te bouwen met de rugzak.

In Nederland zijn er bijna geen heuvels. Wandel zoveel mogelijk in bos en heidegebieden of nog beter een weekend in Limburg.

Toelichting

Gebruik onderstaand schema als een leidraad. Het is geen probleem om bijv. fietsen te vervangen door zwemmen. Zorg voor een cardio activiteit om je hart/longen te trainen. Heb je een dag geen tijd voor oefeningen? Spieroefeningen kun je ook combineren met hardlopen in het bos, door bijv. de push-ups uit te voeren op een bankje.

Ga jezelf NIET overtrainen. Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen. Herstel is essentieel voor vooruitgang!

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	Hardlopen 15 min	Rust	Oefeningen 15 min	Rust	Fietsen 15 min	Rust	Rust
2	Hardlopen 15 min	Rust	Oefeningen 15 min	Rust	Fietsen 15 min	3u Wandelen met 10 KG rugzak	Rust
3	Fietsen 15 min	Rust	Oefeningen 15 min	Rust	Hardlopen 15 min	3u wandelen met 10 KG rugzak	Rust
4	Hardlopen 20 min	Oefeningen 15 min	Fietsen 20 min	Rust	Oefeninge n 15 min	Rust	Rust
5	Fietsen 25 min	Oefeningen 20 min	Rust	Hardlopen 20 min	Rust	4u wandelen met 10 KG rugzak	4u wande len met 10 KG rugzak
6	Rust	Rust	Fietsen 30 min	Rust	Oefeninge n 20 min	Rust	Hardlope n 25 min
7	Fietsen 30 min	Rust	Oefeningen 20s min	Hardlopen	Rust	4u wandelen met 12 KG rugzak	Rust
8	Hardlopen 30 min	Rust	Oefeningen 20 min	Fietsen 35 min	Rust	5u Wandelen met 12 KG rugzak	Rust
9	Fietsen 40 min	Rust	Hardlopen 35 min	Oefeninge n 20 min	Rust	3u wandelen met 15 KG rugzak	3u wande len met 15 KG rugzak
10	Rust	Fietsen 40 min	Rust	Hardlopen 40 min	Oefeninge n 20 min	Rust	Rust
11	Hardlopen 45 min	Oefeningen 20 min	Rust	Fietsen 50 min	Rust	4u wandelen met 15 KG rugzak	Rust
12	Fietsen 60 min	Rust	Oefeningen 20 min	Hardlopen 50 min	Rust	5u wandelen met 15 KG rugzak	5u wande len met 15 KG rugzak

TRAINING ADVIES – 12 WEKEN