

Opbouwschema wandelen

Week	Aantal trainingsdagen per week	Afstand	Tijd	Snelheid in km/uur
1	5	2,5 km	35 minuten	4,2
2	5	2,5 km	30 minuten	5
3	4	3,0 km	35 minuten	5,1
4	4	4,0 km	40 minuten	6
5	4	4,0 km	37 minuten	6,5
6	4	5,0 km	50 minuten	6
7	4	5,0 km	47 minuten	6,4
8	4	5,5 km	51 minuten	6,4
9	4	6,0 km	60 minuten	6
10	4	6,0 km	55 minuten	6,5
11	4	6,5 km	62 minuten	6,3
12	4	6,5 km	60 minuten	6,5
13	4	7,0 km	65 minuten	6,4
14	4	7,0 km	63 minuten	6,7
15	4	7,5 km	70 minuten	6,4
16	4	7,5 km	67 minuten	6,7

Regelmatig wandelen kan op termijn goede resultaten geven, maar men moet dan wel volhouden. Bouw het rustig op. Na een week of 6 kan men het tempo wat opvoeren tot men uiteindelijk ruim een uur in een fors wandeltempo kan lopen met een frequentie van 4 keer per week. In 16 weken tijd wordt het wandelschema opgebouwd van 2,5 km tot 7,5 km. De snelheid wordt opgevoerd tot ruim 6 km / uur. In deze laatste fase is men ruim een uur stevig aan het wandelen.