

## Aangepast trainingschema NDC Light

Met dit schema willen wij je de vier komende weken ondersteunen in het blijven wandelen in je eigen omgeving. Nog leuker is het om samen te wandelen met een wandelmaatje uit de wandelgroep. Houd je aan de algemeen geldende maatregelen zoals 1,5 meter afstand tot elkaar en een maximale groepsgrootte van 4 personen buiten!

### Week 1

- Training 1: 25 minuten wandelen in rustig tempo.
- Training 2: 15 minuten intervaltraining (2x 4 minuten rustig tempo, afgewisseld met 1 minuut matig tempo. Daarna 5 minuten rustig uitwandelen).
- Training 3: 2,5 kilometer wandelen. Kies voor een tempo dat je prettig vindt.

Indien nodig, kan er tijdens de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>e</sup> training om de 5 minuten een pauze (heel rustig doorwandelen of even stil staan) worden gehouden van circa 2 minuten.

Met deze training kan je hartslag wat omhoog gaan en dat het wandeltempo een beetje zwaar voelt. Je ademhaling gaat sneller en wordt zwaarder. Praten tijdens het wandelen wordt daardoor iets moeilijker. Dit is heel normaal en hoor bij de training. Tijdens de pauze kan je lichaam weer herstellen.

### Week 2

- Training 1: 30 minuten wandelen in rustig tempo.
- Training 2: 15 minuten intervaltraining (2x 4 minuten rustig tempo, afgewisseld met 1 minuut matig tempo. Daarna 5 minuten rustig uitwandelen).
- Training 3: 2,5 kilometer wandelen. Kies voor een tempo dat je prettig vindt.

Indien nodig, kan er tijdens de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>e</sup> training om de 5 minuten een pauze (heel rustig doorwandelen of even stil staan) worden gehouden van circa 2 minuten.

### Week 3

- Training 1: 30 minuten wandelen in rustig tempo.
- Training 2: 15 minuten intervaltraining (2x 4 minuten rustig tempo, afgewisseld met 1 minuut matig tempo. Daarna 5 minuten rustig uitwandelen).
- Training 3: 3 kilometer wandelen. Kies voor een tempo dat je prettig vindt en dat je langere tijd kan volhouden.

Indien nodig, kan er tijdens de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>e</sup> training om de 5 minuten een pauze (heel rustig doorwandelen of even stil staan) worden gehouden van circa 2 minuten.

### Week 4

- Training 1: 40 minuten wandelen in rustig tempo.
- Training 2: 15 minuten intervaltraining (2x 4 minuten rustig tempo, afgewisseld met 1 minuut matig tempo. Daarna 5 minuten rustig uitwandelen).
- Training 3: 3,5 kilometer wandelen. Kies voor een tempo dat je prettig vindt en dat je langere tijd kan volhouden.

Indien nodig, kan er tijdens de 1<sup>ste</sup> en 3<sup>e</sup> training om de 5 minuten een pauze (heel rustig doorwandelen of even stil staan) worden gehouden van circa 2 minuten.

Blijf bewegen en zorg goed voor jezelf. Veel wandelplezier!