



Een goede voorbereiding

Het wandelen van een meerdaagse wandelprestatietocht zoals de Vierdaagse vereist een goede voorbereiding. Het is zeer verstandig om dit systematisch op te bouwen zodat uw lichaam aan deze inspanningen kan wennen. Hierdoor voorkomt u blessures en teleurstellingen en wandelt u een stuk plezieriger.

Maak een planning

Train wekelijks en bouw de afstand langzaam op. Zet in uw agenda waar en wanneer u gaat lopen, met wie, in welk tempo en over welke afstand. Op die manier kunt u ook nog eens terugkijken wanneer u welke afstanden liep. Zo kunt u ook bekijken of u al voldoende trainingskilometers gelopen heeft. Hieronder staat een voorbeeld van een mogelijk trainingsschema. Om de twee weken wordt een adviesafstand vermeld. Train echter elke week. Voor de tussenliggende weken kiest u een zelf te lopen afstand die minder is dan de laatst gewandelde wandeltocht. Train onder diverse weersomstandigheden.

wanneer	4x30 km	4x40 km	4x50 km
1 ^{ste} wk	10 km	10 km	10 km
3 ^{de} wk	15 km	15 km	15 km
5 ^{de} wk	20 km	20 km	20 km
7 ^{de} wk	20 km	25 km	25 km
9 ^{de} wk	25 km	35 km	40 km
11 ^{de} wk	25 km	40 km	50 km
12 ^{de} wk	30 km	30 km	40 km
13 ^{de} wk	30 km	40 km	50 km
15 ^{de} wk	2 x 20 km (2 dagen)	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)
17 ^{de} wk	35 km	45 km	60 km
19 ^{de} wk	2 x 30 km (2 dagen)	2 x 40 km (2 dagen)	2 x 50 km (2 dagen)
21 ^{ste} wk	25 km	30 km	35 km

Gebruik het Landelijk Wandel Programma (LWP) als u uw training gevarieerd wilt opbouwen door middel van deelname aan georganiseerde wandeltochten. Het LWP bevat ruim 700 wandeltochten in Nederland en België, gesorteerd op datum. U kunt het LWP bestellen via www.wandel.nl.