

## Trainingschema 100 km in 100 dagen

| WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS       | WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |    | TRAINING         | KMS          | WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS       |
|------------|------|----|------------------|-----------|------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|----|------------------|--------------|-------------|------|-----|------------------|-----------|
| <b>W 1</b> | ma   | 1  |                  |           | <b>W 5</b> | ma   | 29 |                  |            | <b>W 9</b>  | ma   | 57 |                  |              | <b>W13</b>  | ma   | 85  |                  |           |
|            | di   | 2  | 60' tempo 1      | <b>4</b>  |            | di   | 30 | 75' tempo 1-2    | <b>5,5</b> |             | di   | 58 | 75' tempo 2-3    | <b>7</b>     |             | di   | 86  | 75' tempo 2-3    | <b>7</b>  |
|            | woe  | 3  |                  |           |            | woe  | 31 |                  |            |             | woe  | 59 |                  |              |             | woe  | 87  |                  |           |
|            | do   | 4  |                  |           |            | do   | 32 |                  |            |             | do   | 60 |                  |              |             | do   | 88  |                  |           |
|            | vrij | 5  |                  |           |            | vrij | 33 |                  |            |             | vrij | 61 |                  |              |             | vrij | 89  |                  |           |
|            | za   | 6  |                  |           |            | za   | 34 |                  |            |             | za   | 62 |                  |              |             | za   | 90  |                  |           |
|            | zo   | 7  | 10 km            | <b>10</b> |            | zo   | 35 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 63 | 25 km            | <b>25</b>    |             | zo   | 91  | 10 km            | <b>10</b> |
| <b>W 2</b> | ma   | 8  |                  |           | <b>W 6</b> | ma   | 36 |                  |            | <b>W 10</b> | ma   | 64 |                  |              | <b>W 14</b> | ma   | 92  |                  |           |
|            | di   | 9  | 60' tempo 2      | <b>5</b>  |            | di   | 37 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 65 | 75' tempo 2-3    | <b>7</b>     |             | di   | 93  | 60' tempo 2      | <b>5</b>  |
|            | woe  | 10 |                  |           |            | woe  | 38 |                  |            |             | woe  | 66 |                  |              |             | woe  | 94  |                  |           |
|            | do   | 11 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>  |            | do   | 39 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | do   | 67 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>     |             | do   | 95  | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>  |
|            | vrij | 12 |                  |           |            | vrij | 40 |                  |            |             | vrij | 68 |                  |              |             | vrij | 96  |                  |           |
|            | za   | 13 |                  |           |            | za   | 41 |                  |            |             | za   | 69 |                  |              |             | za   | 97  |                  |           |
|            | zo   | 14 | 15 km            | <b>15</b> |            | zo   | 42 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 70 | 25 km            | <b>25</b>    |             | zo   | 98  | 5 km             | <b>5</b>  |
| <b>W 3</b> | ma   | 15 |                  |           | <b>W 7</b> | ma   | 43 |                  |            | <b>W 11</b> | ma   | 71 |                  |              | <b>W15</b>  | ma   | 99  |                  |           |
|            | di   | 16 | 60' tempo 2      | <b>5</b>  |            | di   | 44 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 72 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b>   |             | di   | 100 | 100 KM           |           |
|            | woe  | 17 |                  |           |            | woe  | 45 |                  |            |             | woe  | 73 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | do   | 18 |                  |           |            | do   | 46 |                  |            |             | do   | 74 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | vrij | 19 |                  |           |            | vrij | 47 |                  |            |             | vrij | 75 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | za   | 20 |                  |           |            | za   | 48 | 30 km            | <b>30</b>  |             | za   | 76 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | zo   | 21 | 18 km            | <b>18</b> |            | zo   | 49 | 30 km            | <b>30</b>  |             | zo   | 77 | 40-50 km         | <b>45</b>    |             |      |     |                  |           |
| <b>W 4</b> | ma   | 22 |                  |           | <b>W 8</b> | ma   | 50 |                  |            | <b>W 12</b> | ma   | 78 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | di   | 23 | 60' tempo 2      | <b>5</b>  |            | di   | 51 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |             | di   | 79 | 60' tempo 1      | <b>4</b>     |             |      |     |                  |           |
|            | woe  | 24 |                  |           |            | woe  | 52 |                  |            |             | woe  | 80 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | do   | 25 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>  |            | do   | 53 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 81 | 60' tempo 2      | <b>5</b>     |             |      |     |                  |           |
|            | vrij | 26 |                  |           |            | vrij | 54 |                  |            |             | vrij | 82 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | za   | 27 |                  |           |            | za   | 55 |                  |            |             | za   | 83 |                  |              |             |      |     |                  |           |
|            | zo   | 28 | 20 km            | <b>20</b> |            | zo   | 56 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 84 | 15 km            | <b>15</b>    |             |      |     |                  |           |
|            |      |    | TOTAAL           | <b>91</b> |            |      |    | TOTAAL           | <b>155</b> |             |      |    | TOTAAL           | <b>144,5</b> |             |      |     |                  |           |

De wandeltempo's:  
 Tempo 1 = een rustig tempo < 5 km/u.  
 Tempo 2 = een gemiddeld tempo 5-6 km/u.  
 Tempo 3 = een stevig tempo 6-7 km/u.

De soorten wandeltrainingen:  
**Rustige wandelingen:** Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.  
**Intervalwandelingen (IV):** Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.  
**Tempo duurvandelingen:** Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Kijk eens op [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be) of er geen wandeltocht in je buurt is waar je kan gaan trainen.

*Dit programma werd opgemaakt door Wandelsport Vlaanderen vzw en mag enkel gebruikt worden voor privé-doeleinden.*

## Trainingschema 100 km in 200 dagen DEEL 1

| WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS         | WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING      | KMS        |
|------------|------|----|------------------|-------------|------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|-----|---------------|------------|
| <b>W 1</b> | ma   | 1  |                  |             | <b>W 5</b> | ma   | 29 |                  |            | <b>W 9</b>  | ma   | 57 |                  |            | <b>W13</b>  | ma   | 85  |               |            |
|            | di   | 2  | 60' tempo 1      | <b>4</b>    |            | di   | 30 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 58 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |             | di   | 86  | 60' tempo 2-3 | <b>5,5</b> |
|            | woe  | 3  |                  |             |            | woe  | 31 |                  |            |             | woe  | 59 |                  |            |             | woe  | 87  |               |            |
|            | do   | 4  |                  |             |            | do   | 32 |                  |            |             | do   | 60 |                  |            |             | do   | 88  |               |            |
|            | vrij | 5  |                  |             |            | vrij | 33 |                  |            |             | vrij | 61 |                  |            |             | vrij | 89  |               |            |
|            | za   | 6  |                  |             |            | za   | 34 |                  |            |             | za   | 62 |                  |            |             | za   | 90  | 30 km         | <b>30</b>  |
|            | zo   | 7  | 7 km             | <b>7</b>    |            | zo   | 35 | 17 km            | <b>17</b>  |             | zo   | 63 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 91  |               |            |
| <b>W 2</b> | ma   | 8  |                  |             | <b>W 6</b> | ma   | 36 |                  |            | <b>W 10</b> | ma   | 64 |                  |            | <b>W 14</b> | ma   | 92  |               |            |
|            | di   | 9  | 60' tempo 1      | <b>4</b>    |            | di   | 37 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 65 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 93  | 60' tempo 2-3 | <b>5,5</b> |
|            | woe  | 10 |                  |             |            | woe  | 38 |                  |            |             | woe  | 66 |                  |            |             | woe  | 94  |               |            |
|            | do   | 11 | 75' tempo1       | <b>5</b>    |            | do   | 39 | 60' tempo 1-2 IV | <b>4,5</b> |             | do   | 67 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 95  | 60' tempo 2'  | <b>5</b>   |
|            | vrij | 12 |                  |             |            | vrij | 40 |                  |            |             | vrij | 68 |                  |            |             | vrij | 96  |               |            |
|            | za   | 13 |                  |             |            | za   | 41 |                  |            |             | za   | 69 |                  |            |             | za   | 97  | 20 km         | <b>20</b>  |
|            | zo   | 14 | 10 km            | <b>10</b>   |            | zo   | 42 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 70 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 98  |               |            |
| <b>W 3</b> | ma   | 15 |                  |             | <b>W 7</b> | ma   | 43 |                  |            | <b>W 11</b> | ma   | 71 |                  |            | <b>W 15</b> | ma   | 99  |               |            |
|            | di   | 16 | 60' tempo 1-2    | <b>4,5</b>  |            | di   | 44 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 72 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 100 | 60' tempo 2   | <b>5</b>   |
|            | woe  | 17 |                  |             |            | woe  | 45 |                  |            |             | woe  | 73 |                  |            |             | woe  | 101 |               |            |
|            | do   | 18 |                  |             |            | do   | 46 |                  |            |             | do   | 74 |                  |            |             | Do   | 102 |               |            |
|            | vrij | 19 |                  |             |            | vrij | 47 |                  |            |             | vrij | 75 |                  |            |             | vrij | 103 |               |            |
|            | za   | 20 |                  |             |            | za   | 48 |                  |            |             | za   | 76 |                  |            |             | Za   | 104 |               |            |
|            | zo   | 21 | 12 km            | <b>12</b>   |            | zo   | 49 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 77 | 25 km            | <b>25</b>  |             | Zo   | 105 | 40-50 km      | <b>45</b>  |
| <b>W 4</b> | ma   | 22 |                  |             | <b>W 8</b> | ma   | 50 |                  |            | <b>W 12</b> | ma   | 78 |                  |            | <b>W 16</b> | ma   | 106 |               |            |
|            | di   | 23 | 75' tempo 1-2    | <b>5,5</b>  |            | di   | 51 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 79 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 107 | 60' tempo 1   | <b>4</b>   |
|            | woe  | 24 |                  |             |            | woe  | 52 |                  |            |             | woe  | 80 |                  |            |             | woe  | 108 |               |            |
|            | do   | 25 | 45' tempo 1-2 IV | <b>3,5</b>  |            | do   | 53 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 81 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | Do   | 109 | 45' tempo 2   | <b>4</b>   |
|            | vrij | 26 |                  |             |            | vrij | 54 |                  |            |             | vrij | 82 |                  |            |             | vrij | 110 |               |            |
|            | za   | 27 |                  |             |            | za   | 55 |                  |            |             | za   | 83 |                  |            |             | Za   | 111 |               |            |
|            | zo   | 28 | 15 km            | <b>15</b>   |            | zo   | 56 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 84 | 30 km            | <b>30</b>  |             | Zo   | 112 | 10 km         | <b>10</b>  |
|            |      |    | TOTAAL           | <b>69,5</b> |            |      |    | TOTAAL           | <b>112</b> |             |      |    | TOTAAL           | <b>121</b> |             |      |     | TOTAAL        | <b>129</b> |

## Trainingschema 100 km in 200 dagen DEEL 2

| WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG |     | TRAINING    | KMS      |
|-------------|------|-----|------------------|------------|-------------|------|-----|------------------|------------|-------------|------|-----|------------------|------------|-------------|-----|-----|-------------|----------|
| <b>W 17</b> | ma   | 113 |                  |            | <b>W 21</b> | ma   | 141 |                  |            | <b>W 25</b> | ma   | 169 |                  |            | <b>W 29</b> | ma  | 197 |             |          |
|             | di   | 114 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 142 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |             | di   | 170 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di  | 198 | 45' tempo 2 | <b>4</b> |
|             | woe  | 115 |                  |            |             | woe  | 143 |                  |            |             | woe  | 171 |                  |            |             | woe | 199 |             |          |
|             | do   | 116 |                  |            |             | do   | 144 |                  |            |             | do   | 172 |                  |            |             | do  | 200 | 100 KM      |          |
|             | vrij | 117 |                  |            |             | vrij | 145 |                  |            |             | vrij | 173 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | za   | 118 |                  |            |             | za   | 146 | 10 km            | <b>10</b>  |             | za   | 174 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | zo   | 119 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 147 |                  |            |             | zo   | 175 | 42 km            | <b>42</b>  |             |     |     |             |          |
| <b>W 18</b> | ma   | 120 |                  |            | <b>W 22</b> | ma   | 148 |                  |            | <b>W 26</b> | ma   | 176 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | di   | 121 | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b> |             | di   | 149 | 75' tempo 2-3    | <b>7</b>   |             | di   | 177 | 45' tempo 1      | <b>3</b>   |             |     |     |             |          |
|             | woe  | 122 |                  |            |             | woe  | 150 |                  |            |             | woe  | 178 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | do   | 123 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | do   | 151 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | do   | 179 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             |     |     |             |          |
|             | vrij | 124 |                  |            |             | vrij | 152 |                  |            |             | vrij | 180 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | za   | 125 |                  |            |             | za   | 153 |                  |            |             | Za   | 181 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | zo   | 126 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 154 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 182 | 15 km            | <b>15</b>  |             |     |     |             |          |
| <b>W 19</b> | ma   | 127 |                  |            | <b>W 23</b> | ma   | 155 |                  |            | <b>W 27</b> | ma   | 183 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | di   | 128 | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b> |             | di   | 156 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 184 | 75' tempo 2-3    | <b>7</b>   |             |     |     |             |          |
|             | woe  | 129 |                  |            |             | woe  | 157 |                  |            |             | woe  | 185 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | do   | 130 |                  |            |             | do   | 158 |                  |            |             | do   | 186 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | vrij | 131 |                  |            |             | vrij | 159 |                  |            |             | vrij | 187 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | za   | 132 |                  |            |             | za   | 160 |                  |            |             | za   | 188 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | zo   | 133 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 161 | 25 km            | <b>25</b>  |             | Zo   | 189 | 10 km            | <b>10</b>  |             |     |     |             |          |
| <b>W 20</b> | ma   | 134 |                  |            | <b>W 24</b> | ma   | 162 |                  |            | <b>W28</b>  | ma   | 190 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | di   | 135 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 163 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 191 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             |     |     |             |          |
|             | woe  | 136 |                  |            |             | woe  | 164 |                  |            |             | woe  | 192 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | do   | 137 | 45' tempo 1-2 IV | <b>3,5</b> |             | do   | 165 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | do   | 193 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             |     |     |             |          |
|             | vrij | 138 |                  |            |             | vrij | 166 |                  |            |             | vrij | 194 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | za   | 139 | 30-40 km         | <b>35</b>  |             | za   | 167 |                  |            |             | za   | 195 |                  |            |             |     |     |             |          |
|             | zo   | 140 | 30-40 km         | <b>35</b>  |             | zo   | 168 | 25 km            | <b>25</b>  |             | Zo   | 196 | 5 km             | <b>5</b>   |             |     |     |             |          |
|             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |     |     |             |          |
|             |      |     | TOTAAL           | <b>161</b> |             |      |     | TOTAAL           | <b>114</b> |             |      |     | TOTAAL           | <b>101</b> |             |     |     |             |          |
|             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |     |     |             |          |
|             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |      |     |                  |            |             |     |     |             |          |

De wandeltempo's:  
 Tempo 1 = een rustig tempo < 5 km/u.  
 Tempo 2 = een gemiddeld tempo 5-6 km/u.  
 Tempo 3 = een stevig tempo 6-7 km/u.

De soorten wandeltrainingen:  
Rustige wandelingen: Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.  
Intervalwandelingen (IV): Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.  
Tempo duurtwandelingen: Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Kijk eens op [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be) of er geen wandeltocht in je buurt is waar je kan gaan trainen.

*Dit programma werd opgemaakt door Wandelsport Vlaanderen vzw en mag enkel gebruikt worden voor privé-doeleinden.*

## Trainingschema 50 km in 100 dagen

| WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS         | WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |    | TRAINING         | KMS          | WEEK        | DAG  |     | TRAINING      | KMS       |
|------------|------|----|------------------|-------------|------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|----|------------------|--------------|-------------|------|-----|---------------|-----------|
| <b>W 1</b> | ma   | 1  |                  |             | <b>W 5</b> | ma   | 29 |                  |            | <b>W 9</b>  | ma   | 57 |                  |              | <b>W13</b>  | ma   | 85  |               |           |
|            | di   | 2  | 60' tempo 1      | <b>4</b>    |            | di   | 30 | 75' tempo 1-2    | <b>5,5</b> |             | di   | 58 | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b>   |             | di   | 86  | 75' tempo 2-3 | <b>7</b>  |
|            | woe  | 3  |                  |             |            | woe  | 31 |                  |            |             | woe  | 59 |                  |              |             | woe  | 87  |               |           |
|            | do   | 4  |                  |             |            | do   | 32 |                  |            |             | do   | 60 |                  |              |             | do   | 88  |               |           |
|            | vrij | 5  |                  |             |            | vrij | 33 |                  |            |             | vrij | 61 |                  |              |             | vrij | 89  |               |           |
|            | za   | 6  |                  |             |            | za   | 34 |                  |            |             | za   | 62 |                  |              |             | za   | 90  | 10 km         | <b>10</b> |
|            | zo   | 7  | 10 km            | <b>10</b>   |            | zo   | 35 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 63 | 20 km            | <b>20</b>    |             | zo   | 91  |               |           |
| <b>W 2</b> | ma   | 8  |                  |             | <b>W 6</b> | ma   | 36 |                  |            | <b>W 10</b> | ma   | 64 |                  |              | <b>W 14</b> | ma   | 92  |               |           |
|            | di   | 9  | 60' tempo 1      | <b>4</b>    |            | di   | 37 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 65 | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b>   |             | di   | 93  | 60' tempo 2   | <b>5</b>  |
|            | woe  | 10 |                  |             |            | woe  | 38 |                  |            |             | woe  | 66 |                  |              |             | woe  | 94  |               |           |
|            | do   | 11 | 60' tempo 1-2    | <b>4,5</b>  |            | do   | 39 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 67 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>     |             | do   | 95  | 45' 123 IV    | <b>4</b>  |
|            | vrij | 12 |                  |             |            | vrij | 40 |                  |            |             | vrij | 68 |                  |              |             | vrij | 96  |               |           |
|            | za   | 13 |                  |             |            | za   | 41 |                  |            |             | za   | 69 |                  |              |             | za   | 97  | 5 km          | <b>5</b>  |
|            | zo   | 14 | 10 km            | <b>10</b>   |            | zo   | 42 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 70 | 25 km            | <b>25</b>    |             | zo   | 98  |               |           |
| <b>W 3</b> | ma   | 15 |                  |             | <b>W 7</b> | ma   | 43 |                  |            | <b>W 11</b> | ma   | 71 |                  |              | <b>W 15</b> | ma   | 99  |               |           |
|            | di   | 16 | 60' tempo 2      | <b>5</b>    |            | di   | 44 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 72 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b>   |             | di   | 100 | 50 KM         |           |
|            | woe  | 17 |                  |             |            | woe  | 45 |                  |            |             | woe  | 73 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | do   | 18 |                  |             |            | do   | 46 |                  |            |             | do   | 74 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | vrij | 19 |                  |             |            | vrij | 47 |                  |            |             | vrij | 75 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | za   | 20 |                  |             |            | za   | 48 |                  |            |             | za   | 76 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | zo   | 21 | 15 km            | <b>15</b>   |            | zo   | 49 | 30 km            | <b>30</b>  |             | zo   | 77 | 40 km            | <b>40</b>    |             |      |     |               |           |
| <b>W 4</b> | ma   | 22 |                  |             | <b>W 8</b> | ma   | 50 |                  |            | <b>W 12</b> | ma   | 78 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | di   | 23 | 60' tempo 2      | <b>5</b>    |            | di   | 51 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |             | di   | 79 | 60' tempo 1      | <b>4</b>     |             |      |     |               |           |
|            | woe  | 24 |                  |             |            | woe  | 52 |                  |            |             | woe  | 80 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | do   | 25 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>    |            | do   | 53 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 81 | 60' tempo 2      | <b>5</b>     |             |      |     |               |           |
|            | vrij | 26 |                  |             |            | vrij | 54 |                  |            |             | vrij | 82 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | za   | 27 |                  |             |            | za   | 55 |                  |            |             | za   | 83 |                  |              |             |      |     |               |           |
|            | zo   | 28 | 18 km            | <b>18</b>   |            | zo   | 56 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 84 | 15 km            | <b>15</b>    |             |      |     |               |           |
|            |      |    | TOTAAL           | <b>79,5</b> |            |      |    | TOTAAL           | <b>119</b> |             |      |    | TOTAAL           | <b>131,5</b> |             |      |     |               |           |
|            |      |    |                  |             |            |      |    |                  |            |             |      |    |                  |              |             |      |     |               |           |
|            |      |    |                  |             |            |      |    |                  |            |             |      |    |                  |              |             |      |     |               |           |

De wandeltempo's:  
 Tempo 1 = een rustig tempo < 5 km/u.  
 Tempo 2 = een gemiddeld tempo 5-6 km/u.  
 Tempo 3 = een stevig tempo 6-7 km/u.

De soorten wandeltrainingen:  
**Rustige wandelingen:** Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.  
**Intervalwandelingen (IV):** Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.  
**Tempo duurtwandelingen:** Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Kijk eens op [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be) of er geen wandeltocht in je buurt is waar je kan gaan trainen.

*Dit programma werd opgemaakt door Wandelsport Vlaanderen vzw en mag enkel gebruikt worden voor privé-doeleinden.*

## Trainingschema 50 km in 200 dagen DEEL 1

| WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK       | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |    | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS        |
|------------|------|----|------------------|------------|------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|----|------------------|------------|-------------|------|-----|------------------|------------|
| <b>W 1</b> | ma   | 1  |                  |            | <b>W 5</b> | ma   | 29 |                  |            | <b>W 9</b>  | ma   | 57 |                  |            | <b>W13</b>  | ma   | 85  |                  |            |
|            | di   | 2  | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |            | di   | 30 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 58 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |             | di   | 86  | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b> |
|            | woe  | 3  |                  |            |            | woe  | 31 |                  |            |             | woe  | 59 |                  |            |             | woe  | 87  |                  |            |
|            | do   | 4  |                  |            |            | do   | 32 |                  |            |             | do   | 60 |                  |            |             | do   | 88  |                  |            |
|            | vrij | 5  |                  |            |            | vrij | 33 |                  |            |             | vrij | 61 |                  |            |             | vrij | 89  |                  |            |
|            | za   | 6  |                  |            |            | za   | 34 |                  |            |             | za   | 62 |                  |            |             | za   | 90  |                  |            |
|            | zo   | 7  | 7 km             | <b>7</b>   |            | zo   | 35 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 63 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 91  | 30 km            | <b>30</b>  |
| <b>W 2</b> | ma   | 8  |                  |            | <b>W 6</b> | ma   | 36 |                  |            | <b>W 10</b> | ma   | 64 |                  |            | <b>W 14</b> | ma   | 92  |                  |            |
|            | di   | 9  | 60' tempo 1-2    | <b>4,5</b> |            | di   | 37 | 75' tempo 1-2    | <b>5,5</b> |             | di   | 65 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 93  | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b> |
|            | woe  | 10 |                  |            |            | woe  | 38 |                  |            |             | woe  | 66 |                  |            |             | woe  | 94  |                  |            |
|            | do   | 11 | 45' tempo 1-2 IV | <b>3,5</b> |            | do   | 39 | 45' tempo 1-2 IV | <b>3,5</b> |             | do   | 67 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 95  | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |
|            | vrij | 12 |                  |            |            | vrij | 40 |                  |            |             | vrij | 68 |                  |            |             | vrij | 96  |                  |            |
|            | za   | 13 |                  |            |            | za   | 41 |                  |            |             | za   | 69 |                  |            |             | za   | 97  |                  |            |
|            | zo   | 14 | 10 km            | <b>10</b>  |            | zo   | 42 | 17 km            | <b>17</b>  |             | zo   | 70 | 15 km            | <b>15</b>  |             | zo   | 98  | 15 km            | <b>15</b>  |
| <b>W 3</b> | ma   | 15 |                  |            | <b>W 7</b> | ma   | 43 |                  |            | <b>W 11</b> | ma   | 71 |                  |            | <b>W 15</b> | ma   | 99  |                  |            |
|            | di   | 16 | 60' tempo 1-2    | <b>4,5</b> |            | di   | 44 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 72 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 100 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |
|            | woe  | 17 |                  |            |            | woe  | 45 |                  |            |             | woe  | 73 |                  |            |             | woe  | 101 |                  |            |
|            | do   | 18 |                  |            |            | do   | 46 |                  |            |             | do   | 74 |                  |            |             | do   | 102 |                  |            |
|            | vrij | 19 |                  |            |            | vrij | 47 |                  |            |             | vrij | 75 |                  |            |             | vrij | 103 |                  |            |
|            | za   | 20 |                  |            |            | za   | 48 |                  |            |             | za   | 76 |                  |            |             | za   | 104 |                  |            |
|            | zo   | 21 | 12 km            | <b>12</b>  |            | zo   | 49 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 77 | 20 km            | <b>20</b>  |             | zo   | 105 | 35 km            | <b>35</b>  |
| <b>W 4</b> | ma   | 22 |                  |            | <b>W 8</b> | ma   | 50 |                  |            | <b>W 12</b> | ma   | 78 |                  |            | <b>W 16</b> | ma   | 106 |                  |            |
|            | di   | 23 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |            | di   | 51 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 79 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 107 | 60' tempo 1      | <b>4</b>   |
|            | woe  | 24 |                  |            |            | woe  | 52 |                  |            |             | woe  | 80 |                  |            |             | woe  | 108 |                  |            |
|            | do   | 25 | 45' tempo 1-2 IV | <b>3,5</b> |            | do   | 53 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 81 | 60' tempo 123 IV | <b>5</b>   |             | do   | 109 | 45' tempo 2      | <b>4</b>   |
|            | vrij | 26 |                  |            |            | vrij | 54 |                  |            |             | vrij | 82 |                  |            |             | vrij | 110 |                  |            |
|            | za   | 27 |                  |            |            | za   | 55 |                  |            |             | za   | 83 |                  |            |             | za   | 111 |                  |            |
|            | zo   | 28 | 15 km            | <b>15</b>  |            | zo   | 56 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 84 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 112 | 10 km            | <b>10</b>  |
|            |      |    | TOTAAL           | <b>69</b>  |            |      |    | TOTAAL           | <b>105</b> |             |      |    | TOTAAL           | <b>106</b> |             |      |     | TOTAAL           | <b>118</b> |

## Trainingschema 50 km in 100 dagen DEEL 2

| WEEK        | DAG  |     | TRAINING         | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING      | KMS        | WEEK        | DAG  |     | TRAINING      | KMS         | WEEK        | DAG |     | TRAINING | KMS |
|-------------|------|-----|------------------|------------|-------------|------|-----|---------------|------------|-------------|------|-----|---------------|-------------|-------------|-----|-----|----------|-----|
| <b>W 17</b> | ma   | 113 |                  |            | <b>W 21</b> | ma   | 141 |               |            | <b>W 25</b> | ma   | 169 |               |             | <b>W 29</b> | ma  | 197 |          |     |
|             | di   | 114 | 75' tempo 2      | <b>6,5</b> |             | di   | 142 | 60' tempo1    | <b>4</b>   |             | di   | 170 | 60' tempo 2   | <b>5</b>    |             | di  | 198 |          |     |
|             | woe  | 115 |                  |            |             | woe  | 143 |               |            |             | woe  | 171 |               |             |             | woe | 199 |          |     |
|             | do   | 116 |                  |            |             | do   | 144 |               |            |             | do   | 172 |               |             |             | do  | 200 | 50 KM    |     |
|             | vrij | 117 |                  |            |             | vrij | 145 |               |            |             | vrij | 173 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | za   | 118 | 15 km            | <b>15</b>  |             | za   | 146 |               |            |             | za   | 174 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | zo   | 119 |                  |            |             | zo   | 147 | 10 km         | <b>10</b>  |             | zo   | 175 | 35 km         | <b>35</b>   |             |     |     |          |     |
| <b>W 18</b> | ma   | 120 |                  |            | <b>W 22</b> | ma   | 148 |               |            | <b>W 26</b> | ma   | 176 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | di   | 121 | 60' tempo 2-3    | <b>5,5</b> |             | di   | 149 | 60' tempo 2-3 | <b>7</b>   |             | di   | 177 | 45' tempo 1   | <b>3</b>    |             |     |     |          |     |
|             | woe  | 122 |                  |            |             | woe  | 150 |               |            |             | woe  | 178 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | do   | 123 | 60' 123 IV       | <b>5</b>   |             | do   | 151 | 60' 123 IV    | <b>5</b>   |             | do   | 179 | 60' tempo 2   | <b>5</b>    |             |     |     |          |     |
|             | vrij | 124 |                  |            |             | vrij | 152 |               |            |             | vrij | 180 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | za   | 125 | 20 km            | <b>20</b>  |             | za   | 153 |               |            |             | Za   | 181 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | zo   | 126 |                  |            |             | zo   | 154 | 20 km         | <b>20</b>  |             | zo   | 182 | 10 km         | <b>10</b>   |             |     |     |          |     |
| <b>W 19</b> | ma   | 127 |                  |            | <b>W 23</b> | ma   | 155 |               |            | <b>W 27</b> | ma   | 183 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | di   | 128 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 156 | 60' tempo 2   | <b>5</b>   |             | di   | 184 | 60' tempo 2-3 | <b>5,5</b>  |             |     |     |          |     |
|             | woe  | 129 |                  |            |             | woe  | 157 |               |            |             | woe  | 185 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | do   | 130 |                  |            |             | do   | 158 |               |            |             | do   | 186 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | vrij | 131 |                  |            |             | vrij | 159 |               |            |             | vrij | 187 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | za   | 132 | 25 km            | <b>25</b>  |             | za   | 160 |               |            |             | za   | 188 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | zo   | 133 |                  |            |             | zo   | 161 | 20 km         | <b>20</b>  |             | Zo   | 189 | 10 km         | <b>10</b>   |             |     |     |          |     |
| <b>W 20</b> | ma   | 134 |                  |            | <b>W 24</b> | ma   | 162 |               |            | <b>W28</b>  | ma   | 190 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | di   | 135 | 60' tempo 2      | <b>5</b>   |             | di   | 163 | 60' tempo 2   | <b>5</b>   |             | di   | 191 | 60' tempo 2   | <b>5</b>    |             |     |     |          |     |
|             | woe  | 136 |                  |            |             | woe  | 164 |               |            |             | woe  | 192 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | do   | 137 | 45' tempo 123 IV | <b>4</b>   |             | do   | 165 | 45' 123 IV    | <b>4</b>   |             | do   | 193 | 45' 123 IV    | <b>4</b>    |             |     |     |          |     |
|             | vrij | 138 |                  |            |             | vrij | 166 |               |            |             | vrij | 194 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | za   | 139 | 25 km            | <b>25</b>  |             | za   | 167 |               |            |             | za   | 195 |               |             |             |     |     |          |     |
|             | zo   | 140 | 25 km            | <b>25</b>  |             | zo   | 168 | 25 km         | <b>25</b>  |             | Zo   | 196 | 5 km          | <b>5</b>    |             |     |     |          |     |
|             |      |     | TOTAAL           | <b>141</b> |             |      |     | TOTAAL        | <b>105</b> |             |      |     | TOTAAL        | <b>87,5</b> |             |     |     |          |     |

De wandeltempo's:  
 Tempo 1 = een rustig tempo < 5 km/u.  
 Tempo 2 = een gemiddeld tempo 5-6 km/u.  
 Tempo 3 = een stevig tempo 6-7 km/u.

De soorten wandeltrainingen:  
**Rustige wandelingen:** Je wandelt aan tempo 1 of tussen tempo 1 en 2. De gemiddelde wandelsnelheid gaat niet boven de 5km/u.  
**Intervalwandelingen (IV):** Je wandelt aan verschillende tempo's. Je leert als het ware spelen met de verschillende snelheden.  
**Tempo duurwandelingen:** Je wandelt gedurende een lange periode aan tempo 2 of 3.

Kijk eens op [www.walkinginbelgium.be](http://www.walkinginbelgium.be) of er geen wandeltocht in je buurt is waar je kan gaan trainen.

*Dit programma werd opgemaakt door Wandelsport Vlaanderen vzw en mag enkel gebruikt worden voor privé-doeleinden.*