

## Wandelschema Hartrevalidatie

Dit 7-weken wandelplan is geschikt voor iedereen die ongetraind is en met wandelen in vorm wil komen. Met dit schema kun je wennen aan een wekelijkse trainingsroutine en dit uiteindelijk (als je zou willen) uitbouwen naar hardlopen. Als je je aan dit schema houdt, loop je gemiddeld 2,5 uur per week. Dit is voldoende lichaamsbeweging om de eerste symptomen van hart- en vaatziekten, beroertes en diabetes af te wenden. Ook helpt het je bloeddruk en cholesterol te verlagen. Aan het eind van dit programma ben je in staat om zonder problemen een stevige wandeling te maken en voel je je energieke!

Training: wandelen

Duur: zeven weken

Weekschema: vier tot vijf trainingen

Eerste training: een kwartier wandelen

Trainingsdoel: een uur wandelen

### Week 1

Maandag: 15 minuten

Dinsdag: 25 minuten

Woensdag: Rust of 15 minuten

Donderdag: 25 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 35 minuten

Zondag: Rust

Totale tijd: 100-115 minuten

### Week 2

Maandag: 15 minuten

Dinsdag: 28 minuten

Woensdag: Rust of 15 minuten

Donderdag: 28 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 38 minuten

Zondag: Rust

Totale Tijd: 109-124 minuten

### Week 3

Maandag: 20 minuten

Dinsdag: 30 minuten

Woensdag: Rust of 15 minuten

Donderdag: 30 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 40 minuten

Zondag: Rust

Totale tijd: 120-135 minuten

### Week 4

Maandag: 20 minuten

Dinsdag: 35 minuten

Woensdag: Rust of 15 minuten

Donderdag: 35 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 45 minuten

Totale tijd: 135-150 minuten

### Week 5

Maandag: 20 minuten

Dinsdag: 40 minuten

Woensdag: Rust of 20 minuten

Donderdag: 40 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 50 minuten

Totale tijd: 150-170 minuten

### Week 6

Maandag: 20 minuten

Dinsdag: 40 minuten

Woensdag: Rust of 20 minuten

Donderdag: 40 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 55 minuten

Totale tijd: 155-175 minuten

### Week 7

Maandag: 20 minuten

Dinsdag: 45 minuten

Woensdag: Rust of 20 minuten

Donderdag: 40 minuten

Vrijdag: Rust

Zaterdag: 60 minuten

Totale tijd: 165-185 min

## Instructieblad bij wandelschema

- De wandelingen moeten in een stevig tempo worden afgelegd. Snelwandelen is overbodig, maar ga vooral niet slenteren.
- Versleten of slecht passende schoenen behoren tot de meest voorkomende oorzaken van beginnersblessures. Zorg dus voor goede schoenen.
- Houd je vorderingen bij, noteer achteraf hoe ver je hebt gelopen en hoe lang je erover hebt gedaan. De volgende training lijkt zo een stuk minder zwaar.
- Tip: loop samen met een vriend/vriendin of een buurman/buurvrouw, dat maakt het lopen een stuk gezelliger.

Heb je een training afgerond, geef jezelf dan een cijfer voor de inspanning. Stel jezelf hierbij de volgende vraag: hoe zwaar was deze training voor mij?

Borgschaal	
6	.
7	Zeer, zeer licht
8	.
9	Zeer licht
10	.
11	Tamelijk licht
12	.
13	Redelijk zwaar
14	.
15	Zwaar
16	.
17	Zeer zwaar
18	.
19	Zeer, zeer zwaar
20	Maximaal

### Borgschaal

De trainingsintensiteit wordt uitgedrukt in de BORG-score. Deze score, dus hoe zwaar het wandelen voor je was, mag tussen de 10 en de 13 liggen. Is het cijfer voor de training lager dan 10 dan kun je iets sneller gaan lopen. Is het cijfer hoger dan 13 dan kun je langzamer gaan wandelen of de tijd opdelen in stukjes (bijvoorbeeld i.p.v. 30 minuten achter elkaar, 3 x 10 minuten met tussendoor pauze).

### Let op:

Je mag stram zijn na een training en spierpijnklachten in de benen ervaren, **maar je mag de volgende klachten NIET ervaren:**

- herkenbare pijn op de borst;
- duizeligheid;
- misselijkheid.

Ervaar je een van deze klachten stop dan met het schema en overleg met de eigen fysiotherapeut bij de eerstvolgende hartrevalidatiesessie.