

LDK: langzame duurloop kort @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?

LDL: langzame duurloop lang @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen

Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd

NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen

Voorbeeld: 40 jaar:  $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$  HFmax

SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

**Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**

**Effectief trainingsplan - gezondheidsbevorderend - instant houden van een goed immuunsysteem**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving/detail	cooling-down	opmerkingen
3	maandag	08/06/2020	LDK	5' wandel	30' langzame DL	5' wandel + stretch	
	dinsdag	09/06/2020	RUST				
	woensdag	10/06/2020	LDK	5' wandel	10' Langzame DL - 3 x (3' snelle DL / 2' langzame DL)	5' wandel + stretch	
	donderdag	11/06/2020	RUST				
	vrijdag	12/06/2020	LDL	5' wandel	40' langzame duurloop	5' wandel + stretch	
	zaterdag	13/06/2020	RUST				
	zondag	14/06/2020	RUST				
4	maandag	15/06/2020	LDL	5' wandel	35' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	dinsdag	16/06/2020	RUST				
	woensdag	17/06/2020	LDK	5' wandel	30' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	donderdag	18/06/2020	RUST				
	vrijdag	19/06/2020	LDL	5' wandel	35' langzame duurloop of rust	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	zaterdag	20/06/2020	RUST				
	zondag	21/06/2020	RUST				

LDK: langzame duurloop kort @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 LDL: langzame duurloop lang @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?  
 Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd  
 Voorbeeld: 40 jaar:  $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$  HFmax

**Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**

**Effectief trainingsplan - gezondheidsbevorderend - instant houden van een goed immuunsysteem**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving/detail	cooling-down	opmerkingen
3	maandag	08/06/2020	LDK	5' wandel	45' langzame DL	5' wandel + stretch	
	dinsdag	09/06/2020	RUST				
	woensdag	10/06/2020	LDK	5' wandel	10' Langzame DL - 5 x (3' snelle DL / 2' langzame DL)	5' wandel + stretch	
	donderdag	11/06/2020	RUST				
	vrijdag	12/06/2020	LDL	5' wandel	65' langzame DL na 10' 5 versnellingen 30" (pauze 2' LD)	5' wandel + stretch	
	zaterdag	13/06/2020	RUST				
	zondag	14/06/2020	RUST				
4	maandag	15/06/2020	LDL	5' wandel	40' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	dinsdag	16/06/2020	RUST				
	woensdag	17/06/2020	LDK	5' wandel	45' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	donderdag	18/06/2020	RUST				
	vrijdag	19/06/2020	LDL	5' wandel	40' langzame duurloop of rust	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	zaterdag	20/06/2020	RUST				
	zondag	21/06/2020	RUST				

LDK: langzame duurloop kort @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 LDL: langzame duurloop lang @ 70% van HFmax of heel vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 NDL: normale duurloop @ 70-75% van HFmax of vlot kunnen praten tijdens het lopen  
 SDL: snelle duurloop @ 75-85% van HFmax of nog kunnen praten, nog net een zin kunnen afmaken tijdens het lopen

Maximale hartslagfrequentie (HFmax) niet gekend?  
 Bereken HFmax met de formule  $210 - 65\%$  van je leeftijd  
 Voorbeeld: 40 jaar:  $210 - (40 \times 65\%) = 210 - 26 = 184$  HFmax

**Rust of herstel is het belangrijkste deel van je training daarom advies minimum 1 dag rust of herstel tussen je trainingen**

**Effectief trainingsplan - gezondheidsbevorderend - instant houden van een goed immuunsysteem**

week	dag	datum	vorm	warming-up	omschrijving/detail	cooling-down	opmerkingen
3	maandag	08/06/2020	LDK	5' wandel	55' langzame DL	5' wandel + stretch	
	dinsdag	09/06/2020	RUST				
	woensdag	10/06/2020	LDK	5' wandel	10' Langzame DL - 7 x (3' snelle DL / 2' langzame DL)	5' wandel + stretch	
	donderdag	11/06/2020	RUST				
	vrijdag	12/06/2020	LDL	5' wandel	75' langzame DL na 10' 5 versnellingen 30" (pauze 2' LD)	5' wandel + stretch	
	zaterdag	13/06/2020	RUST				
	zondag	14/06/2020	RUST				
4	maandag	15/06/2020	LDL	5' wandel	45' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	dinsdag	16/06/2020	RUST				
	woensdag	17/06/2020	LDK	5' wandel	50' langzame duurloop	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	donderdag	18/06/2020	RUST				
	vrijdag	19/06/2020	LDL	5' wandel	45' langzame duurloop of rust	5' wandel + stretch	RECUPERATIE
	zaterdag	20/06/2020	RUST				
	zondag	21/06/2020	RUST				