



TRAININGSSCHEMA CAMINO

MAAND 1 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK				
		1	2	3	4	(5)
WANDELEN ZONDER BAGAGE	60	●	●			
WANDELEN ZONDER BAGAGE	75			●	●	●

MAAND 2 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK				
		1	2	3	4	(5)
WANDELEN MET WEINIG BAGAGE	90	●	●			
WANDELEN MET WEINIG BAGAGE	105			●		
WANDELEN MET WEINIG BAGAGE	120				●	●

MAAND 3 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK				
		1	2	3	4	(5)
WANDELEN MET BAGAGE 5%	135	●				
WANDELEN MET BAGAGE 5%	150		●			
WANDELEN MET BAGAGE 5%	165			●		
WANDELEN MET BAGAGE 5%	180				●	●

MAAND 4 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK				
		1	2	3	4	(5)
WANDELEN ZONDER BAGAGE	60 - 120	●	●	●	●	●
WANDELEN MET BAGAGE 5%	180 - 240	●	●	●	●	●
SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN	15 - 20	●	●	●	●	●

MAAND 5 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK				
		1	2	3	4	(5)
WANDELEN ZONDER BAGAGE	60 - 120	●	●	●	●	●
WANDELEN MET BAGAGE 10%	2-3 DGN	●		●		●
SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN	15 - 20	●	●	●	●	●

MAAND 6 *per week*

	MINUTEN	AFGEROND PER WEEK							
		1	2	3	4	5	6	7	
TREKTOCHT +/- 7 DAGEN	240 - 360	●	●	●	●	●	●	●	per dag
WANDELEN MET BAGAGE 10%	180 - 240	●	<i>Trektocht</i>	●		●			
WANDELEN ZONDER BAGAGE	60 - 120	●	<i>Trektocht</i>	●	●	●			
SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN	15 - 20	●		●	●	●			



SPIERVERSTERKENDE OEFENINGEN

BUIKSPIEREN

Sit-ups
Statische V-zit
Staande Pike Crunch
Mountain Climbers
Planking

RUGSPIEREN

Superman
Planking
Brug oefening
Push-ups

BEENSPIEREN

Traplopen
Lunges
Squats
Muur zit

VOETSPIEREN

Op tenen lopen en staan
Voeten van je af duwen
Teenlift

Neem contact op met een professional voor een training afgesteld op jouw mogelijkheden en overleg met je huisarts indien je lichamelijk klachten hebt.

gevonden op

WWW.STUDIO-PICO.NL/TRAINING-CAMINO