

Trainingschema meerdaagse wandeltocht van dertig kilometer.

Wk	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 120 minuten
2	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 45 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 140 minuten
3	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 160 minuten
4	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten	gemiddelde duurtraining tempo 2 45 minuten	lange rustige duurtraining tempo 1 180 minuten
5	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 20 km
6	gemiddelde duurtraining tempo 2 45 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 25 km
7	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 30 km
8	gemiddelde duurtraining tempo 2 45 minuten		lange rustige duurtraining tempo 1 30 km

9	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		rustige duurtraining tempo 1 60 minuten
10	lange rustige duurtraining tempo 1 20 km		lange rustige duurtraining tempo 1 20 km
11	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		rustige duurtraining tempo 1 60 minuten
12		lange rustige duurtraining tempo 1 35 km	
13	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		rustige duurtraining tempo 1 60 minuten
14	lange rustige duurtraining tempo 1 30 km		lange rustige duurtraining tempo 1 30 km
15	rustige duurtraining tempo 1 60 minuten		rustige duurtraining tempo 1 60 minuten
16		lange rustige duurtraining tempo 1 25 km	