

'10 ACTIVE' POWERWALKS



3 Power walks:

- Cardio walk,
- Fat Burner
- Energie walk

Kies de walk die je het leukst lijkt en herhaal die 2 of 3 keer per dag. Of doe telkens een andere, de keuze is aan jou. Begin elke walk met een warming-up van 2-3 minuten rustig lopen en eindig je Power walk met een cooling down waarbij je hetzelfde doet. Vergeet niet om na afloop goed te stretchen.

INTENSITEIT

Hoe snel moet je nu lopen?

- 1 = Ontspannen wandelen
- 2 = Tempo iets verhogen
- 3 = Gemiddeld tempo
- 4 = Powertempo
- 5 = Hoog tempo, knallen!

1

Cardio walk

Bij deze training wissel je langzaam en sneller lopen af. Daardoor gaat je hartslag omhoog en werk je aan je uithoudingsvermogen.

- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 2 min: Powertempo plus (4,5)
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 3 min: Powertempo plus (4,5)
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 1 min: Hoog tempo (5)

2

Fat burner

Deze intervaltraining - waarbij je afwisselend sneller en langzamer loopt - is één van de beste manieren om vet te verbranden.

- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Jumping jacks
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Kniesprongen (afwisselend de ene en de andere knie omhoog)
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Fast feet: zet je voeten op heupbreedte en ga op de bal van je ene voet staan. Zet weer neer en ga nu op de bal van je andere voet staan. Wissel dit nu af zo snel als je kunt, maar zorg ervoor dat beide voeten aan de grond blijven.
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Jumping jacks
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Kniesprongen
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)
- 30 sec: Fast feet
- 1 min: Gemiddeld tempo (3)

3

Energie walk

Je krijgt meer uithoudingsvermogen als je niet alleen aan je conditie, maar ook aan je spierkracht werkt. Deze training is een combinatie van beide.

- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Lunges
- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Push-ups
- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Step-out squats
- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Plank
- 1 min: Powertempo (4)
- 1 min: Lateral lunges

