

Trainingsschema loopband

8 weken opbouw · Wandelen, intervallen en helling · voor elke AsVIVA loopband

Dit schema brengt je in acht weken van stevig wandelen naar ononderbroken hardlopen – zonder sprongen die het lichaam overbelasten. Drie trainingen per week zijn hiervoor voldoende. Alle tempo- en hellinggegevens hebben betrekking op de waarden die jouw AsVIVA loopband daadwerkelijk kan; het overzicht hiervan vind je op pagina 2.

JOUW TRAININGSWEEK

DAG	FOCUS	TRAINING	DUUR
Ma	Basis	Training 1 – rustig duurtempo	30 min
Di	Herstel	Rekken & mobiliteit	15 min
Wo	Intervallen	Training 2 – tempowisselingen	25 min
Do	Herstel	Wandeling, ontspannen	–
Vr	Helling	Sessie 3 – Incline Walking	30 min
Za	Actief	vrij – fietsen, zwemmen, wandelen	–
Zo	Rustdag	Herstellen & bijtanken	–

VÓÓR EN NA ELKE SESSIE

WARMING-UP · 5 MIN

- Wandelen op 3–4 km/h, zonder helling
- Armen cirkelen, heupen losmaken
- laatste minuut opbouwen naar je starttempo

COOLING-DOWN · 5 MIN

- Tempo stapsgewijs verlagen
- Kuiten, bovenbenen en heupbuigers rekken
- rustig ademen tot de hartslag daalt

8 weken

OPBOUW

Verhoog per week met **maximaal 10 %** – ofwel de duur ofwel het tempo, nooit beide tegelijk. Voel je je in week 3 nog niet zeker, herhaal deze dan gewoon. Het schema loopt niet weg.

SESSIE 1 · RUSTIG DUURTEMPO

BASIS · JE KUNT HIERBIJ PRATEN

5 min	Warming-up, 3–4 km/h
20 min	gelijkmatig 5–6,5 km/h – week 5 tot 8: 6–7,5 km/h
5 min	Cool-down

SESSIE 2 · TEMPOWISSELING

UITHOUDINGSVERMOGEN & CALORIEVERBRUIK

5 min	Warming-up
6 × 1 min	vlot – 1–2 km/h boven je duurtempo
tussendoor	2 min rustig wandelen op 4–5 km/h
5 min	Cool-down

SESSIE 3 · INCLINE WALKING

BILSPIEREN & ACHTERZIJDE BOVENBENEN · ZONDER SCHOKBELASTING

5 min	Warming-up, zonder helling
20 min	4–5 km/h bij 6–12 % helling – niet aan de handgrepen vasthouden
5 min	Helling op 0, rustig uitlopen

WAT JE APPARAAT KAN

MODEL	SNELHEID	HELLING	GESCHIKT VOOR
Walking Pad T25	0,5 – 6 km/h	0 – 5 %	Sessie 1 en 3
2in1 Walk & Run T21	1 – 12 km/h	–	Eenheid 1 en 2
Smart Run T16	1 – 18 km/h	0 – 18 %	alle drie
Smart T18 Pro	1 – 18 km/h	0 – 15 %	alle drie
T20 Cardio Pro Runner	1 – 18 km/h	0 – 20 %	alle drie
Studio Pro T22	1 – 20 km/h	0 – 21 %	alle drie
T23 Pro Climb	1 – 18,8 km/h	–1 – 42 %	alle drie, helling sterk
T30 Pro Max Climb	1 – 18,8 km/h	–6 – 46 %	alle drie, helling sterk

VIJF REGELS DIE HET VERSCHIL MAKEN

- Liever drie keer 25 minuten dan één keer 75.
- Praattempo is geen teken van luiheid, maar de basis.
- Helling wint het van tempo als de gewrichten gevoelig zijn.

- Niet aan de handgreep hangen – dat neemt de helft van het effect weg.
- Schoenen met demping, ook binnen.

Veel succes – je AsVIVA-team

AsVIVA Brands GmbH · Borsigstraße 4 · 41541 Dormagen
office@asviva.de · +49 2133 868812 · [asviva.nl](https://www.asviva.nl)

Dit trainingsschema dient ter algemene informatie en vervangt geen medisch advies. Raadpleeg bij twijfel een arts voordat je met de training begint – vooral bij bestaande aandoeningen, blessures of een langere trainingspauze. De training is op eigen verantwoordelijkheid.