

## MONT VENTOUX

Onderstaand opbouwschema helpt je om goed voorbereid aan de start te verschijnen. De trainingen bestaan uit wandel- en klimtrainingen waarvan de duur geleidelijk wordt uitgebreid. Omdat het parcours veel hoogtemeters bevat, is het aan te raden om voor de klimtrainingen eens per twee weken een heuvelachtig gebied op te zoeken.

### Wandelschema - deel 1



#### Week

1

Training 1 1u wandelen  
Training 2 1u wandelen

3

Training 1 1u wandelen  
Training 2 1u wandelen

5

Training 1 1,5u wandelen  
Training 2 1u wandelen

7

Training 1 2u wandelen  
Training 2 1u wandelen

9

Training 1 2u wandelen  
Training 2 1u wandelen

11

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

#### Week

2

Training 1 1u wandelen  
Training 2 1u wandelen

2

Training 1 1,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

6

Training 1 1,5u wandelen  
Training 2 1u wandelen

8

Training 1 2u wandelen  
Training 2 Klimtraining

10

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

12

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

## Wandelschema - deel 2



# ENDURO WORKS

### Week

13

Training 1 3u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

15

Training 1 3,5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

17

Training 1 4u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

19

Training 1 4,5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

21

Training 1 5u wandelen  
Training 2 1,5u wandelen

23

Training 1 2,5u wandelen  
Training 2 1u wandelen

### Week

14

Training 1 3u wandelen  
Training 2 Klimtraining

16

Training 1 3,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

18

Training 1 4u wandelen  
Training 2 1u wandelen

20

Training 1 4,5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

22

Training 1 5u wandelen  
Training 2 Klimtraining

24

Training 1 1u wandelen  
**Ventoux3!**

De routes van 7, 12,5 en 18km bevatten respectievelijk ongeveer 500, 1000 en 1850 hoogtemeters. Ter vergelijking: 500 hoogtemeters komt ongeveer overeen met **160 verdiepingen traplopen**, terwijl 1850 hoogtemeters neerkomt op ruim **600 verdiepingen**. Om dit goed vol te kunnen houden, is het belangrijk dat je lichaam gewend raakt aan langdurig klimmen. Neem daarom in je voorbereiding regelmatig wandelingen met hoogtemeters op. Ook trappen, bruggen of viaducten zijn een goede manier om klimmeters te maken!

# EnduroWorks

## Klimtraining



# ENDURO WORKS

### Wat

Klimtraining: gericht voorbereiden op wandeltochten met veel hoogtemeters

### Waarom

Naast de wekelijkse uitbreiding van je wandelduur, voeg je specifieke klimtrainingen toe. Deze training is bedoeld om je benen, uithoudingsvermogen en spierkracht geleidelijk voor te bereiden op langere beklimmingen tijdens de wandeltocht. Door stapgewijs meer hoogtemeters te maken, went je lichaam aan langdurige belasting bergop en ontwikkel je de kracht die nodig is voor uitdagend terrein.

### Hoe

De invulling van de klimtraining is flexibel en afhankelijk van je woonomgeving. Woon je in een heuvelachtig gebied, dan kun je kiezen voor routes met een vooraf bepaald aantal hoogtemeters. Je houdt per training bij hoeveel hoogtemeters je hebt gemaakt en bouwt dit wekelijks op. Dit kan eenvoudig via wandelapps of GPS-platforms zoals Komoot, Strava of AllTrails. Een andere optie is om steeds zwaardere routes te kiezen met langere of steilere belimningen.

Woon je in een vlak gebied, dan zijn er uitstekende alternatieven om dezelfde trainingsprikkel te creëren. Denk aan:

- Traplopen in flats, stadions of kantoorgebouwen
- Stairmaster of stepmill in de sportschool
- Viaducten, duinen, dijken of lokale heuvels

Als je richtlijn kun je uitgaan van ongeveer 3 meter stijging per verdieping (etage).

Je mag deze etages verspreiden over meerdere herhalingen. Bijvoorbeeld: een flat van 10 verdiepingen zes keer op = ongeveer 180 hoogtemeters

Belangrijke aandachtspunten:

- Houd het tempo rustig en constant; focus ligt op duur en kracht, niet op snelheid.
- Gebruik bij voorkeur dezelfde rugzak of schoenen als tijdens je evenement zodra de belasting toeneemt.
- Voel je vermoeidheid of overbelasting, herhaal dan een training voordat je verder opbouwt.