TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNERS – JE START MET FITNESS EN CONDITIE

Het 4-wekenplan voor conditie en trainingsintensiteit

Een goede basis voor een succesvolle start met fitness en conditietraining. Regelmatig bewegen ondersteunt het hart- en vaatstelsel, verbetert de lichamelijke prestaties en kan bijdragen aan meer welzijn in het dagelijks leven. Vooral voor beginners is het belangrijk om de trainingsbelasting langzaam op te bouwen en voldoende tijd voor herstel in te plannen.

Dit 4-weken-trainingsschema voor beginners van Drachensang Academy combineert lichte conditietraining, eenvoudige krachtoefeningen en actief herstel. Het doel is een basisconditie op te bouwen en het lichaam stap voor stap te laten wennen aan regelmatig bewegen.

De aangegeven trainingstijden zijn richtlijnen. Als je tot nu toe weinig hebt gesport, kun je beginnen met kortere sessies en de duur geleidelijk verhogen volgens je persoonlijke belastbaarheid.

FASE 1 – WEEK 1 TOT EN MET 2: EEN BASIS OPBOUWEN

Maandag – Lichte conditietraining

20–30 minuten stevig wandelen of rustig joggen, afgewisseld met wandelpauzes. Kies een tempo waarbij je nog kunt praten.

Trainingsdoel: Langzaam wennen aan regelmatige duurbelasting en de basisconditie verbeteren.

Dinsdag – Actief herstel

Een ontspannen wandeling of 10–15 minuten lichte mobiliteits- en rekoefeningen. Indien nodig kun je ook een volledige rustdag nemen.

Trainingsdoel: Het herstel ondersteunen en de beweeglijkheid behouden.

Woensdag – Fietsen en romptraining

Fietsen of hometrainer: 15–20 minuten met matige belasting. Lichte buik- en rompoefeningen: 5–10 minuten. Bijvoorbeeld een korte plank op de onderarmen, bird dog of gecontroleerde buikoefeningen.

Trainingsdoel: Gewrichtsvriendelijke conditietraining combineren met het versterken van de rompspieren.

Donderdag – Rustdag

Trainingspauze voor lichamelijk herstel. Lichte dagelijkse beweging blijft mogelijk.

Trainingsdoel: Herstel.

Vrijdag – Lichte intervaltraining

1 minuut stevig wandelen, 2 minuten rustig wandelen; 6–8 rondes. Dit kan ook op de hometrainer. Begin met 5 minuten warming-up en sluit af met enkele minuten rustig wandelen. Geen maximale sprints.

Trainingsdoel: De conditie langzaam verbeteren en wennen aan wisselende belasting.

Zaterdag – Actief herstel

30–45 minuten ontspannen wandelen, rustig zwemmen of licht fietsen. Verkort de duur indien nodig.

Trainingsdoel: Bewegen zonder hoge lichamelijke belasting.

Zondag – Rustdag

Trainingspauze om te herstellen en je voor te bereiden op de volgende trainingsweek.

Trainingsdoel: Herstel.

FASE 2 – WEEK 3 TOT EN MET 4: CONDITIE EN KRACHT VERBETEREN

Verhoog de belasting alleen voorzichtig als je de eerste twee weken goed hebt doorstaan en voldoende herstelt.

Maandag – Langere conditietraining

30–40 minuten stevig wandelen, rustig joggen of een combinatie van beide.

Trainingsdoel: Het uithoudingsvermogen stap voor stap verbeteren.

Dinsdag – Full-bodytraining met lichaamsgewicht

Squats: 2–3 × 8–12; push-ups tegen een muur, op een verhoging of op de vloer: 2–3 × 6–12; plank op de onderarmen: 2–3 × 15–30 seconden. Voer alle oefeningen langzaam en gecontroleerd uit.

Trainingsdoel: Belangrijke spiergroepen versterken en de lichaamsstabiliteit verbeteren.

Woensdag – Matige conditietraining

20–30 minuten fietsen, hometrainer of crosstrainer met een gelijkmatige belasting.

Trainingsdoel: De basisconditie verbeteren.

Donderdag – Rustdag

Een volledige trainingspauze of lichte mobiliteitsoefeningen, afhankelijk van je herstelbehoefte.

Trainingsdoel: Herstel.

Vrijdag – Intervaltraining voor beginners

2 minuten stevig wandelen of matig fietsen, gevolgd door 2 minuten langzaam wandelen of rustig fietsen; 6–8 rondes. De belasting blijft goed beheersbaar.

Trainingsdoel: De conditie verbeteren door afwisselende, matig intensieve belasting.

Zaterdag – Langere conditietraining

40–60 minuten rustig wandelen, hiken, zwemmen of fietsen. Verkort de sessie of neem pauzes indien nodig.

Trainingsdoel: De duur van de belasting stap voor stap verlengen.

Zondag – Rustdag

Plan voldoende herstel in en bekijk je vooruitgang van deze week.

Trainingsdoel: Herstel.

BELANGRIJKE TRAININGSREGELS VOOR FITNESSBEGINNERS

Warming-up: Begin iedere training met ongeveer 5–10 minuten lichte beweging. Verhoog daarna de belasting geleidelijk.

Individuele trainingsintensiteit: Train in het begin vooral op een niveau waarbij je tijdens de beweging nog kunt praten.

Vochtinname: Drink naar behoefte. Bij langere trainingen en hoge temperaturen kan de vochtbehoefte toenemen.

Langzame trainingsopbouw: Verhoog duur, intensiteit en trainingsomvang niet allemaal tegelijk in grote stappen.

Herstel: Rustdagen zijn belangrijk. Zorg voor voldoende slaap en pas de belasting aan bij aanhoudende vermoeidheid of klachten.

Krachttraining toevoegen: Eenvoudige oefeningen voor benen, rug, borst en romp kunnen de conditie verbeteren. Op lange termijn zijn minimaal twee krachttrainingen per week een zinvol doel.

Veiligheid: Overleg bij bestaande hart- en vaatziekten, relevante beperkingen of twijfel eerst met een arts. Stop direct met trainen bij pijn op de borst, duizeligheid of ongebruikelijke kortademigheid.

WELKE DUURSPORTEN ZIJN GESCHIKT VOOR BEGINNERS?

Stevig wandelen: Een eenvoudige start met regelmatige conditietraining.

Rustig joggen: Als je al voldoende basisconditie hebt.

Zwemmen: Weinig schokbelasting voor de gewrichten.

Fietsen of hometrainer: Goed te doseren duurbelasting.

Roeimachine: Belast meerdere spiergroepen; een gecontroleerde techniek is nodig.

Wandelen in de natuur: Conditietraining in de buitenlucht.

Touwtjespringen: Een intensievere optie voor later, bij voldoende belastbaarheid en coördinatie.

HOE GA JE VERDER NA DE EERSTE VIER WEKEN?

Na vier weken heb je een eerste basis gelegd voor regelmatige conditie- en fitnesstraining. Hoe snel je vooruitgang boekt, hangt af van je startniveau, trainingsfrequentie en herstel.

Verleng de trainingsduur langzaam, voeg krachtoefeningen toe of verhoog de conditiebelasting geleidelijk. De belasting moet passen bij je eigen conditie.

CONCLUSIE – JE CONDITIE VERBETEREN MET REGELMATIGE TRAINING

Een gestructureerd 4-weken-trainingsschema maakt het gemakkelijker om regelmatig te gaan bewegen. Conditietraining, eenvoudige krachtoefeningen en herstel verbeteren de fitness stap voor stap.

Niet hoe intensief je op de eerste dag traint, maar hoe regelmatig je op lange termijn actief blijft, is doorslaggevend.

Meer informatie: Fitness · Fitness voor gevorderden · Herstel

TRAININGSDAGBOEK – WEEK 1

Datum van: _____ tot: _____

Noteer je werkelijke trainingsduur, intensiteit en hoe je je voelt. Rust- en hersteldagen horen er ook bij.

Dag / training	Duur / omvang	Belasting (1–10)	Notities / gevoel
Maandag – Lichte conditietraining	_____	_____	_____
Dinsdag – Actief herstel	_____	_____	_____
Woensdag – Fietsen en romptraining	_____	_____	_____
Donderdag – Rustdag	_____	_____	_____
Vrijdag – Lichte intervaltraining	_____	_____	_____
Zaterdag – Actief herstel	_____	_____	_____
Zondag – Rustdag	_____	_____	_____

MIJN VOORUITGANG EN NOTITIES

_____

_____

_____

Hoe voelde ik mij deze week? _____

TRAININGSDAGBOEK – WEEK 2

Datum van: _____ tot: _____

Noteer je werkelijke trainingsduur, intensiteit en hoe je je voelt. Rust- en hersteldagen horen er ook bij.

Dag / training	Duur / omvang	Belasting (1–10)	Notities / gevoel
Maandag – Lichte conditietraining	_____	_____	_____
Dinsdag – Actief herstel	_____	_____	_____
Woensdag – Fietsen en romptraining	_____	_____	_____
Donderdag – Rustdag	_____	_____	_____
Vrijdag – Lichte intervaltraining	_____	_____	_____
Zaterdag – Actief herstel	_____	_____	_____
Zondag – Rustdag	_____	_____	_____

MIJN VOORUITGANG EN NOTITIES

_____

_____

_____

Hoe voelde ik mij deze week? _____

TRAININGSDAGBOEK – WEEK 3

Datum van: _____ tot: _____

Noteer je werkelijke trainingsduur, intensiteit en hoe je je voelt. Rust- en hersteldagen horen er ook bij.

Dag / training	Duur / omvang	Belasting (1–10)	Notities / gevoel
Maandag – Langere conditietraining	_____	_____	_____
Dinsdag – Full-bodytraining met lichaamsgewicht	_____	_____	_____
Woensdag – Matige conditietraining	_____	_____	_____
Donderdag – Rustdag	_____	_____	_____
Vrijdag – Intervaltraining voor beginners	_____	_____	_____
Zaterdag – Langere conditietraining	_____	_____	_____
Zondag – Rustdag	_____	_____	_____

MIJN VOORUITGANG EN NOTITIES

_____

_____

_____

Hoe voelde ik mij deze week? _____

TRAININGSDAGBOEK – WEEK 4

Datum van: _____ tot: _____

Noteer je werkelijke trainingsduur, intensiteit en hoe je je voelt. Rust- en hersteldagen horen er ook bij.

Dag / training	Duur / omvang	Belasting (1–10)	Notities / gevoel
Maandag – Langere conditietraining	_____	_____	_____
Dinsdag – Full-bodytraining met lichaamsgewicht	_____	_____	_____
Woensdag – Matige conditietraining	_____	_____	_____
Donderdag – Rustdag	_____	_____	_____
Vrijdag – Intervaltraining voor beginners	_____	_____	_____
Zaterdag – Langere conditietraining	_____	_____	_____
Zondag – Rustdag	_____	_____	_____

MIJN VOORUITGANG EN NOTITIES

_____

_____

_____

Hoe voelde ik mij deze week? _____