

## HET FYSIEKE TRAININGSPROGRAMMA – HIMALAYA SHAMBALLA EXPEDITIE

---

Het doel van dit programma is om in het komende jaar toe te werken naar de reis die ons te wachten staat in de Himalaya's. Belangrijk daarbij is dat de intensiteit geleidelijk aan verhoogt wordt, maar dat het voor iedereen toegankelijk, maar ook vooral plezierig blijft. Het programma is een globale richtlijn voor hoe de trainingen zullen gaan plaatsvinden. Dat wil niet zeggen dat iedereen precies hetzelfde moet doen. Wil je op een andere wijze trainen? Zoek dan de uitdaging in de sport waar je het meeste voldoening uit haalt. Vuistregel: Doe de dingen die je leuk vindt om te doen en ontwikkel jezelf op dat gebied, steeds een stapje verder. Het blijft voor iedereen belangrijk dat er minimaal 1 heuveltraining per week en anders per 2 weken plaatsvindt om aan te voelen hoe het is om te klimmen en te dalen. Je lichaam moet vertrouwd raken met de beweging!

Voor het trainen in de bergen zijn er 3 condities:

- Uithoudingsvermogen
- Spierkracht
- Flexibiliteit in de pezen en banden

### Uithoudingsvermogen

Bergwandelen is echt een duursport. Je lichaam zal moeten wennen aan langere tijd in beweging zijn. Op basis hiervan zullen de trainingen zo ingedeeld worden dat je voor langere tijd inspanning kunt leveren zonder erg vermoeid te raken. Denk aan lange stukken wandelen of een eind fietsen.

### Spierkracht

De spieren zullen veel van de arbeid op zich gaan nemen. We trainen om onze spieren sterker te maken zodat er voldoende kracht geleverd kan worden naargelang de situatie. Sterkere spieren helpen je wandeltechniek en je lichaamshouding te verbeteren. Spierkracht wordt getraind door middel van oefeningen maar ook tijdens het wandelen zelf. Des te frequenter je trainingen des te sneller de groei van je spieren.

### Flexibiliteit

Pezen en banden zullen moeten wennen aan de het klimmen en afdalen. Simpelweg omdat wij dit niet dagelijks doen. Het is belangrijk dat de pezen en banden zich ook mee ontwikkelen met de spieren en de lichamelijke conditie. Het is namelijk een geheel. Onvoldoende ontwikkeling op dit gebied kan leiden tot blessures, ook al is je conditie en spierkracht nog zo goed. Flexibiliteit trainen we door traplopen, heuvels bewandelen/beklimmen en lopen door oneffen terrein, denk aan mul zand.

## September – Maand van de kennismaking

*Insteek: Deze maand staat in teken van de kennismaking. Kom in beweging, begin met sporten en stel jezelf doelen. Hoe ga je te werk en wat ga jij eraan doen om regelmatig, plezier en uitdaging in je trainingen te houden?*

Start met een paar keer per week wandelen, fietsen, hardlopen of doe mee aan trainingen bij jou in de buurt.

Zoek de inspanning op en zorg dat je start met trainen!

## OKTOBER - De Voorbereiding

*Insteek: De voorbereiding is begonnen! Het is nu tijd om echt aan de slag te gaan. Aan de hand van het trainingsschema zorg je dat je individueel of met een groep wekelijks gaat trainen. Zorg ervoor dat je minimaal 1 keer per week een intensieve training gepland hebt staan. Maak kennis met het klimmen en afdalen, oftewel zoek voor zover mogelijk heuvelachtig terrein op. \* Aanduiding ' betekent minuten (10' = 10 minuten).*

### WEEK 40

TYPE TRAINING	INVULLING	FREQUENTIE	INSPANNING
<b>Heuveltraining</b>	Gedegen warming up met hardlopen en het lichaam losmaken (15'). Leren klimmen en dalen met de juiste techniek (15'), conditiewerk in stijgen en afdalen (10'), gedeeltes hardlopen in combinatie met beenspier- en buik/rugspieroefeningen (30'). Cooling down, wandelen rek/strek (5 a 10')	1 x per week	Intensief
<b>Wandel- of fietstraining</b>	1 of meer uren (zoveel mogelijk aaneengesloten) wandelen of fietsen	1 x per week	Matig intensief
<b>Dagelijkse training</b>	Regelmatig wandelen, fietsen en traplopen	Dagelijks	Licht intensief - matig intensief

### WEEK 41

TYPE TRAINING	INVULLING	FREQUENTIE	INSPANNING
<b>Heuveltraining</b>	Warming up met 'core'- (buik en rug) en souplesseoefeningen (10 a 15'). Verhoging van intensiteit dmv verhogen tempo in klimmen en dalen gedurende 10'. Coretraining (10') (voor accent buik en rug tijdens klimmen en dalen). Heuvelwandeling (10'), let op techniek. Beenspieroefeningen (5 a 10') voor verzwaren klimmen en dalen. 10' hogere intensiteit klimmen en dalen bij trap. *Verdere uitleg techniek.	1 x per week	Intensief
<b>Wandel- of fietstraining</b>	1,5 of meer uren (zoveel mogelijk aaneengesloten) wandelen of fietsen op onverhard terrein.	1 x per week	Matig intensief
<b>Dagelijkse training</b>	Regelmatig wandelen, fietsen en traplopen	Dagelijks	Matig intensief

## WEEK 42

TYPE TRAINING	INVULLING	FREQUENTIE	INSPANNING
<b>Heuveltraining (lange duur)</b>	Warming up met 'core'- (buik en rug) en souplesseoefeningen (10 a 15'). Werken in 2 of 3-tallen, 1 persoon klimt en daalt en wisselt daarna met andere persoon die oefeningen (been, buik, rug) uitvoert, continue wisseling van klimmen/dalen en oefening (30') In groep conditie-oefeningen (10'). Vervolgens intensieve oefeningen voor de beenspieren (10'). Afsluiter: maximale inspanning klimmen en afdalen (10')	1 x per week	Intensief (kort zwaar intensief)
<b>Wandel- of fietstraining</b>	1,5 of meer uren (zoveel mogelijk aaneengesloten) wandelen of fietsen op onverhard terrein.	1 x per week	Matig intensief
<b>Dagelijkse training</b>	Regelmatig wandelen, fietsen en traplopen	Dagelijks	Matig intensief

## WEEK 43

TYPE TRAINING	INVULLING	FREQUENTIE	INSPANNING
<b>Heuveltraining</b>	Warming up met speelse oefeningen in tweetallen of groep (10 a 15'). 45' klimmen/dalen/wandelen op oneffen terrein met rugzak van 5 of 10 kg verschillend per persoon. 15' kracht/bootcamp oefeningen	1 x per week	Intensief
<b>Vrije training</b>	Doe een les van 1 uur yoga, bootcamp, hardlopen, zwemmen of iets dergelijks	1 x per week	Intensief
<b>Wandel- of fietstraining</b>	2 of meer uren (zoveel mogelijk aaneengesloten) wandelen of fietsen op onverhard terrein.	1 a 2 x per week	Matig intensief
<b>Dagelijkse training</b>	Regelmatig wandelen, fietsen en traplopen	Dagelijks	Matig intensief

NOVEMBER - Samen op Reis naar de Himalaya

Invulling volgt nog...

DECEMBER - Samen op Reis naar Shamballa

JANUARI - Samen op Reis naar Huis

FEBRUARI - Oefenen en trainen van het geleerde in de stof/bergen

MAART - Je bent in Shamballa of Thuis, Wat Nu?

APRIL - Het dagelijkse Leven in Shamballa of Thuis

MEI - Onderwijs en Educatie in Shamballa om weer Thuis te komen

JUNI - Vanuit de Geest/Shamballa op aarde werkzaamheden verrichten

JULI - Het Kosmische Reisbureau waar al uw dromen waar worden!

AUGUSTUS - Welkom Thuis!