

Lente Wandel Challenge 2022



Camella Bot
Voedingsexpert

Mede-wandelaar!

Daar zijn we weer. We gaan weer wandelen! Nu het zonnetje weer lekker gaat schijnen, de dagen weer langer worden en de bloemetjes en beestjes zich weer vertonen, kan ik geen beter moment bedenken om iedere dag lekker je stapjes te gaan zetten. En voor mij persoonlijk is het een hele prettige **stok achter de deur** om te gaan trainen. Want ..

Nu de corona een pas op de plaats heeft gemaakt (thank god), heb ik besloten om de uitdaging weer op te gaan zoeken en heb ik mij ingeschreven voor de Nijmeegse Vierdaagse. In juli ga ik dus 4 x 40 km wandelen met duizenden vrienden. Mijn ervaring (ik liep de vierdaagse vijf keer eerder) leert dat je een leukere tijd beleeft in Nijmegen als je hebt getraind. Dus, dat ga ik ook goed doen. En nu beloof ik je dat jij niet mega trainingen hoeft af te leggen hoor! We gaan het in de challenge laagdrempelig houden en iedereen kan meedoen op zijn of haar **eigen niveau**. Het gaat erom dat we samen lekker naar buiten gaan en weer gaan ontdekken hoe grote positieve impact het wandelen heeft op je gezondheid. **Mentaal en fysiek**.

Wandelen heeft mij namelijk ontzettend veel gebracht en via deze challenge hoop ik dat jullie hetzelfde mogen gaan ervaren. Hoewel wandelen heel simpel lijkt (en dit eigenlijk ook wel is), is de **impact op je gezondheid** dus enorm. Dagelijks wandelen is voor mij de manier om te ontladen en mijn gedachten op een rijtje te zetten. Voor mij werkt het meditatief. Links, rechts, links, rechts. Aan het begin van de wandeling merk ik dat mijn gedachten zeggen 'ga lekker naar huis joh, die bank ligt toch veel lekkerder', maar deze gedachten voorbij laten vloeien en je lichaam door laten zetten - dat zijn de momenten waar je progressie maakt. Na een aantal minuten doorzetten merk je namelijk dat je gedachten omslaan. Je ziet het vliindertje dat voorbij fladdert. De tijd vliegt opeens voorbij. De links, rechts, links, rechts gedachten zijn voorbij gewaaid en maken plaats voor **positieve gedachten**. En dit klinkt allemaal zweverig en voelt misschien als een ver van jouw bed show, maar, eigenlijk is het het meest down to earth ooit. Buiten zijn, je lichaam laten bewegen en je hoofd uitzetten. Wandelen is een laagdrempelige beweging, kost weinig tijd, geen geld, behoeft geen extra materiaal en kan overal.

Dit is precies waarom ik al jaren dagelijks wandel. De ene dag 30 km. De andere dag een klein blokje om van 20 minuten. En weet je, alles is goed. Als je maar dagelijks gaat. En dit gaan we nu samen doen door middel van **dagelijkse uitdagingen**. Het doel is dat je na deze maand dagelijks wandelen de voordelen echt ervaart, ontdekt wat voor **manier** van wandelen jij prettig vindt, het wandelen gemakkelijker gaat omdat je **sterker** wordt en het een geleidelijk aan een onderdeel van je **vaste routines** wordt. Dat je dagelijkse blokje om of intensieve wandeltraining geen 'ding' meer is, maar dat je het uit gewoonte doet. Een challenge van 30 dagen kan hier een hele mooie opstap voor zijn!

Wandelen is niet alleen lichamelijk je benen bewegen. Het breng je hele brein in beweging.

We gaan naar buiten! Let's go!

Liefs, Camella

Waarom wandelen?

@bijt.wijs

Hoewel ik denk dat ik je al aardig om had om te gaan beginnen met wandelen en je zelfs deze challenge hebt aangeschaft, wil ik je het volgende ook nog even meegeven over wandelen. Gewoon, om je motivatie nog een klein zetje te geven. Ik verzin het namelijk echt niet zelf dat wandelen goed voor je is. Verschillende wetenschappelijke studies laten de onderstaande gezondheidsvoordelen van dagelijks wandelen namelijk zien. Wandelen:

- Verlaagt je niveau van **stress** en geeft je humeur een positieve boost.
- Verbeterd de gezondheid van je **hart en bloedvaten** en verlaagt het risico op een verhoogde bloeddruk en cholesterol.
- Heeft een kleinere lichamelijke impact in vergelijking met andere sporten zoals hardlopen of naar de sportschool gaan, waardoor het minder belastend is voor je spieren en gewrichten. Je sterkt ze er mee aan en bouwt **conditie** op, maar de kans op overbelasting of blessures is klein.
- Verbrandt gemakkelijk **calorieën**. Uiteraard verschilt het per persoon hoeveel, maar dat je energie verbruikt als je stapjes zet, dat staat vast. Erg handig als je rekening houdt met je calorie-inname en verbruik omdat je bijvoorbeeld wil afvallen. Het voelt niet als een zware training, maar toch activeer je je lichaam.
- Verbeterd je **nachtrust**. Wandelen stimuleert je natuurlijke dag- en nachtritme. Doordat je met het wandelen ook kunt ontspannen, slaap je gemakkelijker in en door.
- Versterkt je **botten en spieren**. Door regelmatig te wandelen houdt je je botten in beweging waardoor deze sterker worden en waardoor je nieuwe botmassa opbouwt. Bij weinig bewegen wordt je kraakbeen dunner. Hier kan je last van krijgen in je gewrichten. Lekker blijven lopen dus.
- Verhoogt je concentratie en productiviteit. Doordat je even uit je werk kunt stappen (letterlijk) en je hoofd leeg kunt maken, heb je bij terugkomst veel meer **focus**. Je kunt de wandelingen in de challenge daarom ook goed als pauze-wandeling in zetten.
- Heeft een positief effect op je **geheugen**. De kans op Alzheimer is kleiner als je regelmatig je stapjes zet.

Daarom wandelen.

We doen het samen!

Het leuke aan een challenge is dat we het samen gaan doen. Want soms heb je gewoon geen zin. Je bent een mens, geen machine met een 'ik-heb-zin-knopje'. Het is nou eenmaal zo. Hoe lekker is het dan dat er wel een externe motivatie te vinden is? Dat je ziet dat anderen wel gaan en dit net het laatste zetje kan zijn dat je toch ook maar gaat? Dit zijn eigenlijk vaak de lekkerste, omdat je je extra goed voelt als je thuis komt. Drempels overwinnen, daar wordt je sterk van. Laten we elkaar hierin helpen en motiveren.

Ik zal mijn wandelingen sowieso iedere dag delen op mijn stories (op **@bijt.wijs**). Ook zal ik hierop wandelingen delen van hen die mij taggen. Dus, tag me gerust als je je wandeling erop hebt zitten, of als je er midden in zit, of als je je aan het voorbereiden bent. Dan kan ik deze delen op mijn kanaal en kan jij misschien net die ander over de drempel heen sleuren.

Ben je niet zo'n instagrammer? Prima natuurlijk.

Ik heb een besloten Facebook Groep aangemaakt genaamd 'Lente Wandel Challenge', waarin we elkaar kunnen motiveren en inspireren. Berichten die in deze groep worden gedeeld, blijven in deze groep :).

Je vindt de Facebook groep via deze link:

www.facebook.com/groups/471735091310818/

Ik heb ervoor gekozen om nieuwe leden en alle berichten die in de groep worden geplaatst eerst zelf goed te keuren, om op die manier eventuele spam of negatieve energie te voorkomen. Het kan dus even duren voordat je lid bent of jouw bericht online komt.

En heb je deze externe motivatie van je medewandelaars niet nodig? Zit je er niet op te wachten? Voel je niet verplicht. Je kunt de challenge ook alleen doen. In je eigen tijd, in je eigen tempo en op je eigen manier. Want, iedere stap die je kunt zetten, is er een de goede kant op!

Ik heb er zin in! Succes!

Overzicht Challenge

1 April	2 April	3 April	4 April	5 April
Start wandeling	Tempo wandeling #1	Route wandeling	Kracht wandeling #1	Stilte wandeling #1
6 April	7 April	8 April	9 April	10 April
Kracht wandeling #2	Muziek wandeling	Ochtend wandeling	Duurloop #1	Meditatie wandeling
11 April	12 April	13 April	14 April	15 April
Interval wandeling #1	Kracht wandeling #3	Stilte wandeling #2	Leerzame wandeling #1	Piramide wandeling
16 April	17 April	18 April	19 April	20 April
Duurloop #2	Tempo wandeling #2	Heuvel wandeling	Kracht wandeling #4	Stilte wandeling #3
21 April	22 April	23 April	24 April	25 April
Avond wandeling	Leerzame wandeling #2	Interval wandeling #2	Wandeling met stretch	Pauze wandeling
26 April	27 April	28 April	29 April	30 April
Stilte wandeling #4	Pre-party wandeling + recept	Tempo wandeling #3	Vrije wandeling	Duurloop #3

1 April - Vrijdag

Start Wandeling

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium

We beginnen de challenge met een check. Een check van jezelf en waar je nou eigenlijk staat met het wandelen. Zet je eigen startpunt neer.

Ik heb de wandelchallenge op zo'n manier ingericht dat we zowel onze mentale als lichamelijke gezondheid een boost kunnen gaan geven. Mentaal doordat je de rust van wandelen ontdekt en hobbels gaat overwinnen tijdens de challenge. Lichamelijk doordat de challenge een progressieve inrichting heeft. We gaan steeds een beetje zwaarder wandelen. Zoals je in de challenge kan zien komen sommige soorten wandelingen (zoals kracht en duurloopjes) vaker terug.

Dit is om te checken of je progressie hebt geboekt. Door een type training te herhalen kan je namelijk een op een je eigen resultaten vergelijken. Schrijf daarom ook goed de resultaten en bevindingen op in het vragenblokje onder iedere wandeling. Echt, je eigen progressie zien werkt mega motiverend! We gaan werken aan de progressie in je 1. uithoudingsvermogen, 2. kracht, 3. flexibiliteit. Verwacht nou overigens niet dat je in 1 maand een pro wandelaar bent en de Mont Blanc kan gaan beklimmen. Focus je op de kleine stappen binnen je eigen progressie.

Tempo 1, 2 en 3

We gaan binnen de challenge lopen op drie soorten tempo's. We letten hierbij niet op hoe snel je gaat, maar we gaan erop letten hoe je je voelt. Jij bepaalt dus zelf hoe jij je tempo's inricht. Op deze manier kan iedereen zijn/haar eigen progressie blijven maken, ongeacht startniveau.

Tempo 1: Rustig wandelen. Struinen.

Tempo 2: Lekker doorstappen, maar je kunt nog gemakkelijk kletsen.

Tempo 3: Wandelen op jouw snelst, ademhaling is versneld. Niet rennen/dribbelen.

Ga vandaag naar buiten toe, doe je goede schoenen aan en ga een beetje experimenteren. Begin met een stuk rustig wandelen, kijk of je iets sneller kan gaan lopen en probeer eens uit wat jouw tempo 3 is. Trek er een half uurtje voor uit en ga experimenteren. Als je het leuk vindt kan je je tempo's bijhouden en noteren, maar dit is niet verplicht. Het gaat erom dat jij ontdekt hoe deze drie tempo's voor jou voelen.

Vragen

Hoe voelde de tempo's lichamelijk?

Hoe voelde deze check mentaal?

Wat wil je bereiken met de wandel challenge?

2 April - Zaterdag

Tempo Wandeling #1

Duur: +/- 40 min | Intensiteit: Medium | Tempo 1, 2 & 3

De eerste echte dag van de challenge beginnen we meteen goed. We gaan ongeveer 40 minuten naar buiten toe en de drie tempo's afwisselen.

Om deze wandeling goed uit te voeren is het handig als je een (sport) horloge om hebt of je telefoon paraat hebt. Je zou eventueel wekkertjes kunnen zetten, al is het af en toe even checken van de tijd ook prima. Het hoeft niet perfect op de seconde te zijn.

En, onthoud, alles in jouw eigen tempo's. Ga niets forceren. Je hoeft niet op je snelheid of hartslag te letten. De tempo's die je loopt baseer je op je eigen gevoel en ademhaling. We gaan de training in tijdsblokken indelen. Je volgt deze in principe achter elkaar op zonder rust er tussen. Heb je wel rust nodig? Luister dan naar je lichaam en kom even op adem. Ga even op een bankje zitten of pak een tempo lager als je merkt dat het te zwaar wordt in een blok. Daag jezelf uit, maar breek jezelf niet op. Daar gaan we:

1. Tempo 1 - 10 minuten
2. Tempo 2 - 5 minuten
3. Tempo 3 - 5 minuten
4. Tempo 2 - 5 minuten
5. Tempo 3 - 5 minuten
6. Tempo 1 - 10 minuten

Je bent tijdens de training vrij om muziek/podcast/luisterboek in je oren te doen. Doe wat jij prettig vindt. Het kan motiverend werken om tijdens je doorloopblokjes wat snellere muziek op te hebben. Uiteraard kan je deze training ook samen met iemand doen!

Hoewel het vandaag misschien een drukke dag voor is, raad ik je aan om wel de 40 min aan wandelen te gaan pakken vandaag. Het maakt niet uit hoelaat of waar je deze training gaat doen. Ga de tijd echt voor jezelf vrij maken vandaag om de training te gaan doen. Jij verdient dit, overwin de drempel van het druk hebben en merk dat het je rust geeft. Jij kan dit!

Vragen

Hoe voelden de verschillende blokken?

Hoe voelde deze wandeling mentaal? Zag je er tegen op?

Hoe moe was je na de training?

3 April - Zondag

Route Wandeling

Duur: +/- 60 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Wist je dat Nederland vol zit met (verborgen) wandelroutes? Vandaag gaan we zo'n route doen!

Het wandelen volgens een uitgestippelde route is ontzettend relaxed. Je volgt de nummertjes of kleurtjes en, terwijl je dit doet, komt op plekken terecht waar je normaal niet zou lopen. Het maakt niet uit waar je woont, er is gegarandeerd een route dichtbij. En zo niet, dan maak je hem gewoon zelf. Je hebt vandaag dus twee opties, 1. Je kiest een 'kant-en-klare' route of, 2. Je maakt voordat je naar buiten gaat zelf een route aan de hand van wandelknooppunten.

Kant-en-klare routes

Als je op google 'wandelroute + 'jouw woonplaats'' intypt, krijg je gegarandeerd routes in je zoekresultaten. Sites die ik verder zelf vaak gebruik om uitgestippelde wandelroutes te vinden:

- Wandel.nl
- Natuurmonumenten.nl
- Klompenpaden.nl (omgeving Utrecht)
- Staatsbosbeheer.nl

Wandelknooppunten

Ga naar wandelnet.nl/wandelrouteplanner. Klik op 'start de routeplanner'. Je komt op een kaart van Nederland uit helemaal vol met rode lijnen. Linksboven vindt je twee balkjes waarin je je begin- en eindpunt kunt invullen. Als je bij het beginpunt je adres intypt, zoomt de kaart automatisch in en krijg je een netwerk te zien met allerlei cijfers (de knooppunten). Je kunt nu op de knooppunten klikken (klik als startpunt het dichtstbijzijnde punt aan) en ze met elkaar verbinden. Links zie je de lengte van de route. Je bepaalt dus helemaal zelf hoe lang je vandaag wil gaan lopen. Schrijf de knooppunten even op, en ga erop uit! De punten vindt je onderweg op zwarte kleine paaltjes of op stickers op lantaarnpalen.

Wandel vandaag in tempo 2. Op je gemakje, genieten van het buiten zijn. Ik zou adviseren om ongeveer een uurtje te gaan lopen, omdat je dan ook echt een leuke route kunt afleggen. Een uurtje is zo'n 5 km. Je kunt deze wandeling goed samen doen.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe vond je het volgen van een uitgestippelde route?

Ga je vaker met een route wandelen?

4 April - Maandag

Kracht Wandeling #1

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 2

We gaan vandaag het wandelen combineren met een fysieke (kracht) workout, waardoor we het lichaam sterker maken, onze conditie verbeteren en we met een betere basis de volgende wandelingen kunnen starten. Vandaag focussen we ons op de voorkant-bovenbenen.

Je start met een rustige wandeling op tempo 2. Ik raad je aan om de wandeling minstens 20 minuten te laten duren, omdat het belangrijk is dat de beenspieren goed warm zijn voordat je aan de oefeningen begint. Stap dan dus ook een beetje door. Op het tempo dat voor jou goed voelt, uiteraard.

Aan het einde van je 'warming-up-wandeling' gaan we aan de oefeningen beginnen. Het is daarom ook belangrijk dat je eindigt met wandelen als je op een plek bent waar je wat oefeningen kunt doen. Dit kan gewoon lekker thuis zijn of in een parkje. Als je maar de ruimte hebt en je je er prettig voelt. Je hebt geen materiaal nodig voor de oefeningen, we doen ze allemaal met ons eigen lichaamsgewicht. Je hoeft dus niets mee te nemen met lopen.

Dus, eerst minimaal 20 min wandelen buiten, en daarna gaan we de volgende oefeningen doen:

- **10 squats / kniebuigingen** (Je zet je voeten naast elkaar op schouderbreedte, handen op schouderhoogte, zak langzaam door je knieën tot een hoek van ongeveer 90 graden, kom langzaam weer omhoog) - Voer de oefening langzaam uit. Houd je spieren onder spanning.
- **5 lunges per kant** (Stap met een been naar voren uit, ga met de knie van het andere been richting de grond (zo ver je kan), het voorste been komt in een hoek van ongeveer 90 graden, breng de knie langzaam weer omhoog, dit is 1 herhaling, we doen er 5 per been) - Je stapt naar voren uit, dus je kunt de benen om en om doen, terwijl je je naar voren beweegt. Voer ook deze beweging langzaam uit. Het is naast kracht, ook de kunst om een goede balans houden.

Deze herhalingen gaan we 5 setjes doen. Dus, je start met 10 squats, doet daarna 5 lunges per kant en doet daarna weer 10 squats enzovoorts. Keer 5. Neem de rust tussen de oefeningen door die je nodig hebt. Het is een krachtopbouwende workout, je hoeft niet buitenadem te zijn.

Vragen

Hoe voelden de oefeningen lichamelijk?

Hoe voelde het doen van de oefeningen mentaal?

5 April - Dinsdag

Stilte Wandeling #1

Duur: +/- 15 min | Intensiteit: Licht | Tempo 2

Een lichte wandeling voor je fysiek, maar een uitdagende voor je mind vandaag. We gaan namelijk een kwartiertje naar buiten vandaag om alleen en in stilte te gaan wandelen.

Klinkt easy. Vijftien minuutjes even naar buiten om je stapjes te zetten. Maar. Toch denk ik dat het een uitdaging voor je kan gaan zijn. Want we nemen niet zo vaak meer een moment in stilte zonder externe prikkels. Als we naar buiten gaan zijn we meestal ontzettend afgeleid met belletjes, appjes, muziek, podcast, praten met iemand. Vandaag gaan we het anders doen.

In stilte betekent in dit geval namelijk:

- Zonder telefoon
- Zonder muziek of podcast
- In je eentje (ook zonder je hond)

De kracht van deze wandeling zit hem in het feit dat je gegarandeerd drie keer tijdens het lopen je telefoon wil pakken om je insta even te checken of te kijken of je nog belangrijk bent geweest op what's app. Maar dat 'mag' nu dus even niet. Je zal echt aan jezelf gaan merken hoe gewend je het bent om altijd afgeleid en bezig te zijn. Dit is (vind ik) best confronterend. Want, wat is nou een kwartiertje? Toch heeft even ontprikkelen een mega positieve impact op je mind.

Je zal merken dat je gedachten gaan dwalen. Dat je aan het begin denkt 'pff, hoe lang nog?' 'Heb ik nog appjes?' 'Ik moet nog wel even die mail beantwoorden vanavond'. Maar, dat je na een minuut of 10 in je eigen zone zit. Je eigenlijk nergens aan denkt en voelt dat je ademhaling rustig is. Dit is waar je wil zijn. Ook zal je merken dat je na dit kwartiertje 'niets', bij thuiskomst veel uitgeruster en meer gefocust bent. Ik raad je daarom ook aan om deze wandeling tussen je werkzaamheden of na je werk te doen. Je gedachten op een rijtje zetten en je hoofd 'leggen' is het meest waardevol na een drukke dag vol met prikkels. Het is ontladen.

Je hoeft voor deze wandeling geen tempo te maken. Neem een ritme in je stappen aan die voor jou prettig voelt. Dit zal tussen tempo 1 en 2 in liggen.

Vragen

Lukte het om niet op je telefoon te kijken dit kwartier? (eerlijk)

Hoe voelde je je na deze wandeling?

Ga je dit soort stilte wandelingen vaker doen?

6 April - Woensdag

Kracht Wandeling #2

Duur: +/- 50 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 2

We gaan vandaag het wandelen combineren met een fysieke (kracht) workout, waardoor we het lichaam sterker maken, onze conditie verbeteren en we met een betere basis de volgende wandelingen in kunnen gaan. Misschien dat je nog wat spierpijn in de bovenbenen hebt van eergisteren. Daarom richten we ons vandaag op de kuiten en schouders.

De vorige keer deden we de krachtoefeningen aan het einde van de wandeling, vandaag gaan we de krachtoefeningen tijdens de wandeling uitvoeren. Je kunt de oefeningen met het eigen lichaamsgewicht uitvoeren. Wil je het jezelf wat zwaarder maken? Neem dan twee volle flesjes water mee of twee lichte gewichtjes en houdt deze tijdens de oefeningen vast.

We gaan in 8 blokken van 5 minuten lopen en na ieder blok doen we een oefening. Je kunt zelf bepalen of je rondjes van 5 minuten loopt, of dat je een afstand gaat afleggen en tussendoor even stopt. Doe wat jij prettig vindt. Wandelen doen we in tempo twee. Daar gaan we:

- Blok 1: Kuiten - Ga langzaam op je tenen staan en kom daarna langzaam weer met je hiel naar beneden. Ga in 3 seconden omhoog, en zak in 3 seconden. Herhaal 15 keer. Lastig om balans te houden? Houdt dan een muurtje/paaltje/hekje vast.
- Blok 2: Schouders - Duw langzaam beide armen naast je hoofd de lucht in. Alsof je een hele zware steen boven je hoofd hebt die je weg moet drukken. Zet echt veel kracht. Ga ook hier in 3 seconden omhoog en 3 seconden omlaag. Visualiseer echt die steen en maak spanning.
- Blok 3: Kuiten - zie blok 1, 20 herhalingen
- Blok 4: Schouders - zie blok 1, 20 herhalingen
- Blok 5: Kuiten - zie blok 1, 25 herhalingen
- Blok 6: Schouders - zie blok 1, 25 herhalingen
- Blok 7: Kuiten - zie blok 1, 30 herhalingen
- Blok 8: Schouders - zie blok 1, 30 herhalingen

Heel veel succes. En fun fact. Als je thuis komt van deze training heb je 90 herhalingen met je kuiten en 90 herhalingen met je schouders gemaakt. Klinkt indrukwekkend toch!

Vragen

Hoe voelde deze oefeningen lichamelijk?

Hoe ging het wandelen tussen de oefeningen door?

7 April - Donderdag

Muziek Wandeling

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Of je je voorgaande wandelingen al met je lievelingsmuziek in je oren liep, dat weet ik niet. Wat ik wel weet is dat we vandaag met z'n allen met muziek op gaan lopen!

Er zitten ontzettend veel gezondheidsvoordelen aan het luisteren muziek. Er zitten ontzettend veel voordelen aan het wandelen. Hoe lekker als je deze twee kunt combineren?

Buiten dat het gewoon leuk is om naar muziek te luisteren tijdens het wandelen, leidt het ook tot betere prestaties en meer uithoudingsvermogen. De verklaring hiervoor is dat wanneer je je aandacht op de muziek richt, je minder snel aandacht besteedt aan de taak en van de muziek geniet. Nu hoef je vandaag geen mega afstand af te leggen, we doen het rustig aan, maar ik denk dat je er wel in herkent dat de tijd veel sneller lijkt te gaan met leuke muziek in je oren.

Tip: zet je muziek echt niet te hard aan en let tijdens het wandelen goed op je omgeving. Zet je muziek trouwens nooit te hard aan op je oordopjes (ook niets als je binnen bent), want daar zijn je oren niet zo blij mee.

We wandelen vandaag in tempo 2. Rustig aan. Geniet van je muziek.

Vragen

Ging de tijd sneller ten opzichte van het wandelen in stilte?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

8 April - Vrijdag

Ochtend Wandeling

Duur: +/- 20 min | Intensiteit: Licht | Tempo 1

Vandaag ga jij de ochtend eens goed bij de kraag pakken, door, voordat jouw dag begint, eens lekker buiten wat stappen te gaan zetten. Want, de morgenstond heeft goud in de mond.

Ik ben echt een ochtendmens. Ik sta altijd vroeg op (van nature) en kan mij in de ochtend ook het beste focussen. Maar, ik ben me ervan bewust dat iedereen hier anders in is. Het zit een beetje in je genen of je in de ochtend het meest actief bent, of juist meer in de loop van de dag. En weet je, alles is oke. Toch geloof ik er in dat als je de dag begint met de buitenlucht (hoelaat dit dan ook is) voor iedereen profijtelijk is! Vandaag gaan we dit eens testen door in de ochtend onze stapjes al te gaan zetten.

Je hoeft deze ochtendwandeling dan ook echt niet in de ochtend om 6 uur te gaan doen. Vind je dit wel fijn, doe het dan wel. Geen harde deadline, geen strakke afspraken. Maar, ga, voordat jouw dag (achter je computer, naar je werk, kinderen naar school brengen) begint, een wandeling maken van minimaal 20 minuten. Houd een rustig tempo aan. Je kunt zelf bepalen of je de wandeling in stilte gaat doen, of er iemand met je mee gaat, of dat je muziek in je oren hebt.

In de praktijk kan dit betekenen dat je je wekker vandaag een kwartiertje eerder moet zetten, of, dat je een kwartiertje eerder naar je werk moet rijden zodat je daar een wandelingetje kunt gaan maken. Doet misschien een beetje zeer, maar, ga deze stappen pakken!

Vandaag is de uitgelezen kans om de ochtendwandeling te gaan proberen. En kom je erachter dat het niets voor je is? Dat is oke. Maar je kan niet zeggen dat het niets voor je is als je het nog niet hebt geprobeerd. Ga het dus echt doen! Je gaat vandaag (eerder) opstaan voor jezelf, voor jouw stapjes, en voor niemand anders. En dat is gewoon errug lekker!

De buitenlucht in de ochtend geeft je de mogelijkheid rustig te ontwaken. Het geeft je de rust in je hoofd om de dag goed te beginnen. Je staat als het ware met 3-0 voor op de dag als je al wat stapjes buiten hebt gezet. Tenminste, zo ervaar ik het. Ik hoop jij ook!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je vaker ochtendwandelingen doen?

9 April - Zaterdag

Duurloop #1

Duur: +/- 60 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Vandaag gaan we 5 km lopen. Samen. En wij kunnen dat!

Het wandelen van een uur achter elkaar is niet voor iedereen neergelegd. Het is daarom ook helemaal oke als je de tijd wat inkort, of juist wat langer de tijd neemt om toch die 5 kilometer vandaag af te ronden. Iedereen op zijn of haar eigen tempo. Vandaag is de eerste 'krachtmeting' van de challenge om te kijken waar je staat.

Lukt het je om de 5 kilometer rond het uur af te ronden? Topper! Lukt het nog niet helemaal, maar wil je eraan gaan werken? Topper! Lukt het niet door eventuele beperkingen en doe je wat je kunt? Topper! Is 5 km een makkie en doet het je niets? Topper!

We zijn gewoon allemaal toppers!

Het is handig als je vandaag je afstand kunt bijhouden. Je kunt dit doen door middel van een app (zoals strava of runkeeper), je sporthorloge of door de route van tevoren uit te stippelen op 5 kilometer.

Het doel van vandaag is dat jij jouw eigen uitdaging opzoekt en, als het lukt, 5 kilometer gaat afleggen. Waar je gaat lopen bepaal je zelf. Qua tempo raad ik je aan om tempo 2 aan te houden. Doe een muziekje of podcast in je oren, stippel een leuke route uit, en ga ervoor!

Succes vandaag!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Lukte het je 5 km achter elkaar te lopen?

10 April - Zondag

Meditatie Wandeling

Duur: +/- 20 min | Intensiteit: Licht | Tempo 1

Vandaag is een rustdag. Een hersteldag. Het wandelen gaan we vandaag in zetten om te ontladen, gedachten los te laten en energie te winnen.

Zoals ik de challenge al begon, heeft wandelen mij niet alleen lichamelijk ver gebracht, maar eigenlijk vooral mentaal. Het wandelen is voor mij de manier om gedachten op een rijtje te zetten. Het werkt voor mij meditatief. Mediteren is eigenlijk niets anders dan even een moment voor jezelf nemen, en je gedachten voorbij te zien vliegen. Je gedachten zijn namelijk een soort wolkjes die voorbij komen en weer verder gaan. Negatieve en positieve gedachten komen langs, maar drijven ook weer weg. Mediteren is het aanschouwen van deze gedachten van een afstandje. Zonder oordeel. Wetende dat ze toch weer voorbij drijven, heeft dit oordeel eigenlijk ook helemaal geen zin. We hangen soms zoveel waarde aan wat we denken en dat is zonde. Wat ik je echt wil meegeven: wat je denkt, is niet wie jij bent.

Sommige mensen vinden het prettig om te mediteren terwijl zij zitten of liggen. Maar, ik merk dat ik hier zelf heel onrustig van wordt. Door het wandelend te doen, vind ik er meer rust in. En natuurlijk is iedereen anders, maar ik zou het je graag willen laten proberen. Want mocht je het ook prettig vinden, is het iets wat je in je routine kan verwerken.

Ga vandaag naar buiten op het moment dat je er de tijd voor hebt, of als je merkt dat je de tijd ervoor moet gaan nemen (eigenlijk is dit het allerbeste moment). Neem geen oordopjes mee, houd je telefoon (meldingen uit) in je zak en ga in stilte lopen. Zet ook geen tijds- of stappen-doel voor jezelf. Ga gewoon naar buiten en zet de ene voet voor de andere (let wel even op het verkeer natuurlijk). Bestudeer je gedachten. Waar denk je aan? Merk je dat je snel afleiding voor jezelf aan het zoeken bent (toch je telefoon pakken, op je horloge kijken)?

Wandel door je gedachten heen en merk hoe bizar snel ze gaan en hoe gek het eigenlijk is om zonder externe afleiding te zijn. We zijn zo gewend om onszelf altijd drukte en prikkels te geven. Een momentje op de dag zonder, bijvoorbeeld door een wandelingetje, is heel leerzaam.

Vragen

Lukte het om je van externe prikkels af te sluiten?

Hoe voelde je je na deze wandeling?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

11 April - Maandag

Interval Wandeling #1

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 1, 2 en 3

De interval wandeling van vandaag lijkt een beetje in opbouw op de tempo wandelingen. Maar, dit keer gaan we het niet op tijd doen. We gaan blokjes inbouwen op basis van wat je onderweg tegen gaat komen. Dit type interval wordt ook wel een fartlek genoemd.

De fartlek training is de een van de meest effectieve trainingen om fit te worden terwijl je plezier maakt. Het woord fartlek betekent in het Zweeds 'vaartspel' en is een training waarbij je op een speelse manier je tempo afwisselt. Je verandert in je wandeltempo wanneer jij er zelf zin in hebt en kunt op deze manier ook herstellen van een zware tempo 3 hoelang je hier zelf voor nodig hebt.

We gaan in het maken van de tempoblokken vandaag dus geen gebruik maken van een timertje, maar we gaan gebruik maken van de omgeving waarin je loopt. Goede markeringen zijn bijvoorbeeld: lantaarnpalen, bomen, bankjes, geparkeerde auto's, hekjes, putten, stoepranden, even of oneven huisnummers, ramen etc. Je bepaalt je eigen tempoblokken dus. Het is belangrijk dat je niet de hele tijd hetzelfde doet, maar dat je juist varieert in afstand en tempo.

Een voorbeeldje hoe je het kunt doen. Loop in tempo 1 naar boom 1, in tempo 2 naar boom 4, tempo 3 naar de lantaarnpaal, tempo 1 naar de volgende lantaarnpaal, je ziet een bankje en loopt daar in tempo 3 heen, in tempo 2 naar de boom. Kies je tempo en doelwit willekeurig uit.

Het wandelen op deze manier lijkt het meest op hoe je als kind buitenspeelde. Je legt geen focus op hoe ver je komt, of welke tempo's je loopt. Het lijkt een beetje op spelen en hierdoor gaat de tijd mega snel en leg je onbewust best lange afstanden af. Doordat je tempo's wisselt zal je merken dat je ademhaling ook wat sneller zal gaan waardoor je nog aan je conditie aan het werken bent ook.

Je wisselt de tempo's op eigen niveau en creativiteit af. Het is ook super leuk om deze training samen met iemand te doen en omstebeurt het tempo en doelwit te bepalen. Probeer de training ongeveer 30 minuten te doen. Voor je het weet is dit half uurtje voorbij ;).

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je dit soort 'spelende' wandelingen vaker doen?

12 April - Dinsdag

Kracht Wandeling #3

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 1

We gaan vandaag het wandelen weer combineren met een fysieke (kracht) workout, waardoor we het lichaam sterker maken, onze conditie verbeteren en we met een betere basis de volgende wandelingen kunnen starten. Vandaag focussen we ons op de voorkant-bovenbenen. Deze training deed je eerder, laten we eens kijken of het vandaag nog beter gaat!

Je start met een rustige wandeling op tempo 2. Ik raad je aan om de wandeling minstens 20 minuten te laten duren, omdat het belangrijk is dat de beenspieren goed warm zijn voordat je aan de oefeningen begint. Stap dan dus ook een beetje door.

Aan het einde van je 'warming-up-wandeling' gaan we aan de oefeningen beginnen. Het is daarom ook belangrijk dat je eindigt met wandelen als je op een plek bent waar je wat oefeningen kunt doen. Dit kan gewoon lekker thuis zijn of in een parkje. Als je maar de ruimte hebt en je je er prettig voelt. Je hebt geen materiaal nodig voor de oefeningen, we doen ze allemaal met ons eigen lichaamsgewicht. Je hoeft dus niets mee te nemen met lopen.

Dus, eerst minimaal 20 min wandelen buiten, en daarna gaan we de volgende oefeningen doen:

- **15 squats / kniebuigingen** (Je zet je voeten naast elkaar op schouderbreedte, handen op schouderhoogte, zak langzaam door je knieën tot een hoek van ongeveer 90 graden, kom langzaam weer omhoog) - Voer de oefening langzaam uit. Houd je spieren onder spanning.
- **8 lunges per kant** (Stap met een been naar voren uit, ga met de knie van het andere been richting de grond (zo ver je kan), het voorste been komt in een hoek van ongeveer 90 graden, breng de knie langzaam weer omhoog, dit is 1 herhaling, we doen er 8 per been) - Je stapt naar voren uit, dus je kunt de benen om en om doen, terwijl je je naar voren beweegt. Voer ook deze beweging langzaam uit. Het is naast kracht, ook de kunst om een goede balans houden.

Deze herhalingen gaan we 5 setjes doen. Dus, je start met 15 squats, doet daarna 8 lunges per kant en doet daarna weer 15 squats enzovoorts. Keer 5. Neem de rust tussen de oefeningen door die je nodig hebt. Het is een krachtopbouwende workout, je hoeft niet buitenadem te zijn.

Vragen

Gingen de oefeningen beter dan de eerste keer?

Hoe voelde de wandeling vooraf?

Vind je het prettig om dit soort krachtoefeningen te doen?

13 April - Woensdag

Stilte Wandeling #2

Duur: +/- 25 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Een lichte wandeling voor je fysiek, maar een uitdagende voor je mind. We gaan vandaag 25 minuten naar buiten om alleen en in stilte te gaan wandelen.

We hebben het al eens eerder gedaan, het alleen wandelen in stilte, en vandaag gaan we het nog een keer doen, alleen verlengen we de duur met 10 minuten.

In stilte wandelen betekent:

- Zonder telefoon
- Zonder muziek of podcast
- In je eentje (ook zonder je hond)

Ook vandaag zal je weer merken dat je gedachten gaan dwalen en dat ze je gaan overhalen om toch afleiding te gaan zoeken. Weet dat jij de baas bent. Niet je gedachten. 25 minuten zonder externe prikkels, dat kan jij.

Ik gebruik de stiltewandelingen vaak zelf als ik merk dat mijn hoofd overloopt en ik me niet meer kan focussen op het werk. De stilte en het buiten zijn helpt me mijn hoofd leeg te maken van de 'stress' en op de een of andere manier kom ik vaak met meer antwoorden (en creativiteit) thuis.

Als je ergens te lang aan zit (bijvoorbeeld als je een verslag moet schrijven, of je administratie moet doen), loop je soms gewoon tegen het punt aan dat het niet meer lukt. Je gaat er echt voor zitten, maar het komt gewoon niet. Wat er dan vaak gebeurt, is dat als je er dan even uit gaat - je gaat bijvoorbeeld naar de wc, of je neemt een douche - dat je het dan opeens wél lukt. Dit komt omdat dit vaak de enige momenten van stilte zijn en het de enige momenten zijn waarop je gedachten even rust krijgen om te ordenen. Dit effect ga je vandaag creëren met je wandeling. Dus, hup, telefoon weg, alleen jij en je gedachten. Zet de wandeling vandaag in op het moment dat jij hem nodig hebt.

Je hoeft voor deze wandeling geen tempo te maken. Neem een ritme in je stappen aan die voor jou prettig voelt. Dit zal tussen tempo 1 en 2 in liggen.

Vragen

Lukte het om 25 minuten niet op je telefoon te kijken?

Had je meer focus toen je terug kwam?

Ga je dit soort stilte wandelingen vaker inzetten?

14 April - Donderdag

Leerzame Wandeling #1

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Mijn favoriete wandeling is de wandeling met een podcast in mijn oren. En omdat ik dat zo lekker vindt, mag jij het vandaag ook gaan doen!

Ik ben gek op podcasts. En misschien heb je er al vaker naar geluisterd, maar vandaag wil ik je hierin meenemen. Podcasts zijn geluidsbestanden die je overal en altijd kunt beluisteren. Er bestaan wel miljoenen van dit soort geluidsbestanden en op die manier is er altijd wel een type podcast wat bij jou past. Je hebt podcasts met interviews over sport, geschiedenis, crime, gezondheid, of luisterboeken, of anekdotes, of colleges over allerlei onderwerpen. De keuze is reuze. Kies vandaag een podcast uit die jij graag wil horen, doe je oordopjes in je oren en ga ermee naar buiten.

Je kunt podcasts vinden op spotify, youtube of speciale podcastplatformen zoals Apple Podcast. Vaak kan je op categorie zoeken, zodat je echt kunt experimenteren in wat jij leuk vindt.

Zelf luister ik graag podcasts over zelfontwikkeling en gezondheid. Het is super leerzaam en omdat je in de buitenlucht aan het wandelen bent, neem je de informatie ook heel goed op.

Podcast tips van mijn kant:

- Over Routines (Arie Boomsma)
- Kukurū (Giel Beelen)
- Voor een fitter en gezonder leven (FIT.nl)
- #metznallen (Gwen van Poorten)
- Beter, sneller, sterker (Men's Health)
- Susy Q&A (Susan Krumins)
- Drive (Mark Tuitert)

Probeer de wandeling minimaal een half uur te laten duren en houd tempo 2 aan. Laatste tip: zet je geluid niet te hard en let goed op het verkeer. Soms zit je zo in een verhaal verzonken dat je niet oplet. Dat willen we niet hebben.

Vragen

Hoe vond je het wandelen met een podcast?

Kon je de info opnemen tijdens het lopen?

Bracht het lopen je tot rust, of werd je er onrustig van?

15 April - Vrijdag

Piramide Wandeling

Duur: +/- 25 min | Intensiteit: Medium | Tempo 1, 2 & 3

We gaan vandaag een tempowandeling doen, waarin we het tempo van laag naar hoog brengen om vervolgens weer omlaag te gaan. Als een piramide dus :)

We doen vandaag een wandeling van korte duur, omdat we morgen een langere duurloop gaan doen. We moeten morgen fresh zijn! Maar, dat wil niet zeggen dat dit kwartiertje wandelen van vandaag je niets brengt. We trainen vandaag namelijk de conditie. En, uiteraard, zoals met iedere wandeling die je doet, brengt het je mentaal veel.

De tempoblokken van vandaag duren 5 minuten. We doen er 5.

- Blok 1: 5 minuten tempo 1
- Blok 2: 5 minuten tempo 2
- Blok 3: 5 minuten tempo 3
- Blok 4: 5 minuten tempo 2
- Blok 5: 5 minuten tempo 1

Het is handig om met de wandeling van vandaag een horloge om te hebben, of wekkertjes te zetten op je telefoon. Ook kan je het als volgt doen, mocht je niet op de klok willen kijken. Zet een leuke afspeellijst aan en wissel van tempoblok als je twee liedjes hebt geluisterd. Op deze manier kom je ook ongeveer op die 5 minuten te zitten. Ongeveer, want het hangt er natuurlijk vanaf hoe lang het nummer duurt. Wat ik je hiermee vooral wil meegeven is dat ongeveer goed is, het hoeft allemaal niet perfect en op de seconde precies.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Verschilt hoe je je voelt erg per tempoblok?

Ga je dit soort piramide-wandelingen vaker doen?

16 April - Zaterdag

Duurloop #2

Duur: +/- 90 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 2

Vandaag gaan we 7,5 km lopen. Samen.

Het wandelen van ongeveer anderhalf uur achter elkaar is niet voor iedereen neergelegd. Het is daarom ook helemaal oke als je de tijd wat inkort, of juist wat langer de tijd neemt om toch die 7,5 kilometer vandaag af te ronden. Iedereen op zijn of haar eigen tempo. Vandaag is de tweede meting om te kijken waar je staat! Ik ben benieuwd of deze 7,5 km gemakkelijker voelde dan de duurloop eerder en hoe je je na de wandeling voelt!

En onthoud, alles op je eigen niveau! We zijn allemaal toppers!

Het is handig als je vandaag je afstand kunt bijhouden. Je kunt dit doen door middel van een app (zoals strava of runkeeper), je sporthorloge of door de route van tevoren uit te stippelen op 7,5 kilometer. Ook zou je kunnen kijken of er een leuke wandeltocht in de buurt is vandaag!

Het doel van vandaag is dat jij jouw eigen uitdaging opzoekt en, als het lukt, 7,5 kilometer gaat afleggen. Waar je gaat lopen bepaal je zelf. Qua tempo raad ik je aan om tempo 2 aan te houden. Doe een muziekje of podcast in je oren, stippel een leuke route uit, en ga ervoor!

Succes vandaag! We gaan 'm pakken!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Lukte het om 7,5 km te lopen?

Kon je nog verder, of was dit wel de max?

17 April - Zondag

Tempo Wandeling #2

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 1, 2 & 3

Het is twee weken geleden dat we de tempoblokken hebben gelopen. Vandaag is het tijd voor de tweede ronde. We gaan vandaag 4 blokken lopen waarin we in de intensiteit gaan variëren.

Om deze wandeling goed uit te voeren is het handig als je een (sport) horloge om hebt of je telefoon paraat hebt. Je zou eventueel wekkertjes kunnen zetten, al is het af en toe even checken van de tijd ook prima. Het hoeft niet perfect op de seconde te zijn.

En, onthoud, alles in jouw eigen tempo's. Ga niets forceren. Je hoeft niet op je snelheid of hartslag te letten. De tempo's die je loopt baseer je op je eigen gevoel en ademhaling. We gaan de training in tijdsblokken indelen. Je volgt deze in principe achter elkaar op zonder rust er tussen. Heb je wel rust nodig? Luister dan naar je lichaam en kom even op adem. Ga even op een bankje zitten of pak een tempo lager als je merkt dat het te zwaar wordt in een blok. Daag jezelf uit, maar breek jezelf niet op. Daar gaan we:

1. Tempo 1 - 5 minuten
2. Tempo 2 - 10 minuten
3. Tempo 3 - 10 minuten
4. Tempo 1 - 5 minuten

Je bent tijdens de training vrij om muziek/podcast/luisterboek in je oren te doen. Doe wat jij prettig vindt. Het kan motiverend werken om tijdens je doorloopblokjes wat snellere muziek op te hebben. Uiteraard kan je deze training ook samen met iemand doen!

Het blok in tempo 3 voor 10 minuten is vrij pittig. Je zal merken dat je het gedurende dit blok steeds wat zwaarder krijgt en dat je hartslag ook stijgt. Doe wat lukt en daag jezelf uit. Merk je dat 10 minuten in tempo 3 te lang is? Switch dan naar tempo 2. Maak de 10 minuten wat sneller lopen wel vol. Jij kunt dit. Ben je klaar? Blader dan even terug naar dag 2 en besef dat je het dubbele aantal minuten achter elkaar in tempo 3 hebt gelopen. Dat is winst! Topper!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Merkte je verschil ten opzichte van de training van dag 2?

Is de snelheid van je tempo's veranderd ten opzichte van dag 1?

18 April - Maandag

Heuvel Wandeling

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium/Zwaar | Tempo 2 & 3

We gaan vandaag op zoek naar verticale meters om de kuit en billen eens goed aan het werk te gaan zetten en onze conditie te verbeteren.

I know, het is een lastige opdracht: zoeken naar heuvels in ons platte landje. Maar wees creatief en kijk waar je de hoogte in kan! Viaducten, dijken, parkjes met heuveltjes, trappen, bruggen .. Alles is goed. Ik denk dat dit type wandeling er niet eentje is die je al veel vaker deed in je eigen omgeving. Maar, dat het positieve invloed heeft op je lichaam, dat deel ik graag met je:

1. Het maakt je een **snellere wandelaar**. Doordat je je spieren sterker maakt met het omhoog lopen, lijkt het 'normaal' horizontaal lopen opeens veel gemakkelijker te gaan. Je gaat van nature sneller lopen.
2. Je bouwt dus **spiermassa** op. De spieren die je met het omhoog lopen het meeste aanspreekt zijn de billen, hamstrings, bovenbenen en kuit. Maar ..
3. Ook train je het bovenlichaam. Doordat je flink met je armen moet bij zwaaien (beetje afhankelijk van de stijging) train je ook je **bovenlijf** mee. Om het nog wat zwaarder te maken zou je wat gewichtjes mee kunnen nemen in je wandeling.
4. Je voorkomt **blessures**. Met het versterken van de spieren verklein je de kans op het oplopen van blessures tijdens je volgende wandelingen en eventueel andere trainingen.
5. Je bouwt **conditie** op. Doordat je tegen de zwaartekracht in het lichaam omhoog beweegt kost het je meer zuurstof en ga je sneller ademen. Je hart gaat sneller kloppen, je verzuurd. Je bouwt conditie op. En dat is lekker!

De lengte van de wandeling kan je zelf bepalen. Houd tempo 2/3 aan. Wil je het jezelf een beetje uitdagender maken? Loop dan in tempo 3 de heuvel op, loop rustig naar beneden en ga daarna de heuvel weer in snel tempo op. Wil je het vandaag rustiger aan doen? Maak dan een wandeling door de buurt in tempo 2 en loop iedere heuvel die je onderweg tegenkomt op je gemak op en vervolg daarna je route.

Vragen

Hoe voelde deze wandeling mentaal (ben je alles aangegaan)?

Hoeveel heuvels heb je onderweg meegepakt?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

19 April - Dinsdag

Kracht Wandeling #4

Duur: +/- 45 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 1, 2 & 3

Vandaag gaan we met het wandelen eens even goed de armen en schouders meepakken.

Vandaag gaan we werken aan je kracht, conditie en mobiliteit.

We combineren deze krachttraining een tempo training met een krachttraining. Je kunt deze wandeling echt als een workout zien. Je hartslag en ademhaling gaan sneller. Je bent lekker bezig! Wat gaan we vandaag doen? Hieronder het stappenplan:

1. 5 minuten wandelen op tempo 1. Warming-uppie.
2. Draai een gestrekte arm 10 keer naar voren, en daarna 10 keer naar achteren. Vervolgens doe je hetzelfde met de andere arm. Houd met de arm die rust heeft je schouders die draait vast. Je kunt dit al lopend doen, of even stoppen. Zorg ervoor dat je de armen gecontroleerd en langzaam draait. Houd er spanning op. Laat ze niet los hangen, dat heeft niet zo'n zin.
3. We gaan nu de snelheid een beetje opvoeren. Wandel 10 minuten in tempo 2.
4. Herhaal de arm oefeningen. 10 keer per arm naar voren, 10 keer naar achteren. Dit keer doe je het twee setjes. Dus, nadat je arm 2 klaar hebt, doe je hetzelfde nogmaals met arm 1.
5. Nu gaan we knallen. Wandel 15 minuten in tempo 3. Wandel echt flink door, je mag best een beetje buiten adem zijn.
6. Na je 15 minuten zweten is het tijd voor de laatste armoefeningen. We herhalen het 10 maal draaien nog eens, alleen doen nu 3 setjes. In totaal draai je dus 30 keer met arm 1 naar voren, 30 keer met arm 1 naar achteren, 30 keer met arm 2 naar voren, 30 keer met arm 2 naar achteren. Gecontroleerd. Langzaam. Onder spanning.
7. Wandel 5 minuten rustig uit op tempo 1. You did it.

By the way, maak je niet te druk om wat anderen van je vinden als je met je armen aan het zwaaien bent. Het bedenken hoe zij over jou denken zit tussen je eigen oren. Het enige wat mensen van je denken als ze je zo lekker bezig zien is 'zo, die is lekker bezig!'. Echt waar. Don't worry, je bent een topper!

Vragen

Hoe voelde het draaien aan je armen?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

20 April - Woensdag

Stilte Wandeling #3

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Een lichte wandeling voor je fysiek, maar een uitdagende voor je mind. We gaan vandaag 30 minuten naar buiten om alleen en in stilte te gaan wandelen.

We verlengen vandaag de stilte met nog eens 5 minuten ten opzichte van de eerdere stiltewandeling. Een half uur in stilte wandelen is best flink! Maar jij kan dit :)

In stilte wandelen betekent:

- Zonder telefoon
- Zonder muziek of podcast
- In je eentje (ook zonder je hond)

We zijn nu bijna drie weken dagelijks aan het wandelen en ik hoop dat je de voordelen ervan al een beetje aan het proeven bent. Het wandelen in stilte is voor de meesten onder ons (voor mij in ieder geval wel) de grootste uitdaging. Maar, omdat we wel van een challenge houden, gaan we vandaag het half uur in stilte buiten aantikken.

Nog even waarom je in stilte wilt lopen (en waarom jij dit dus vandaag gewoon gaat doen):

- Je bent je veel bewuster van wat je ziet, hoort, ruikt, voelt. Je volle aandacht is erbij.
- Je komt op creatieve ideeën. Hoe langer je gaat lopen in stilte, hoe vaker er opeens een gedachte voorbij schiet die waardevol voor je is. Bijvoorbeeld, je komt opeens op iets wat je was vergeten of hebt opeens een geniaal idee voor een cadeautje voor de jarige van het weekend.
- De gedachte van 'is het al klaar?' wordt steeds minder. Hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het gaat en hoe minder je bezig bent met de klok. Je legt je erbij neer en laat los.
- De focus en je geheugen verbetert als je terugkomt van je wandeling. Als je je wandeling in stilte hebt afgerond lukt het werk wat je nog moest afronden veel beter.

Je hoeft voor deze wandeling geen tempo te maken. Neem een ritme in je stappen aan die voor jou prettig voelt. Dit zal tussen tempo 1 en 2 in liggen.

Vragen

Hoe voelde deze half uur in stilte?

Lukte het om een half uur je telefoon niet te pakken?

Waar heb je over nagedacht dit half uur?

21 April - Donderdag

Avond Wandeling

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Licht | Tempo 1, 2

Wandelen is de ideale manier om je koppie leeg te kunnen maken. De prikkels en invloeden van de dag te verwerken en met een opgeruimd hoofd echt te kunnen relaxen. We gaan vanavond ontspannen de avond in, met de hoop op een goede nachtrust.

We liepen eerder in de ochtend, maar vandaag gaan we dag eens goed afsluiten en verwerken door in de avond een wandeling te gaan maken. Hoelaat je gaat, dat bepaal jezelf. Als het binnen je planning van vanavond mogelijk is, zou ik je adviseren om direct na het avondeten te gaan. Dit is het moment waarin je (laat ik in ieder geval voor mezelf spreken) snel inkakt. De after dinner dip. Je voorkomt 'm door de energie direct te gebruiken en je lijf in actie te brengen. Het is gelukkig lekker lang licht buiten, waardoor het waarschijnlijk al wat gemakkelijker gaat dan in de wintermaanden. Vandaag is de challenge de stok achter de deur om echt te gaan.

De avondwandeling is wat ik eigenlijk iedere dag probeer te doen. Ik merk dat ik door na mijn avondeten nog even naar buiten te gaan en niet rechtstreeks op de bank te ploffen, ik veel rustiger ben als ik wel ga zitten. Ook merk ik dat ik minder drang heb om (slecht) te gaan snacken, omdat ik mijn gedachten kan verzetten en de lekkere trek er een soort van 'uitloop'.

Het is zo'n gewoonte voor velen om na het avondeten direct netflix aan te gooien en door te gaan in het ontvangen van prikkels, terwijl het hoofd nog zo vol zat van de dag. De kans dat je in de avond dan minder lekker slaapt omdat het hoofd nog loopt te dwalen is erg groot.

Door in de avond nog even de rust op te zoeken, een frisse neus te halen en je gewoonte van het op de bank ploffen (en snacken) te doorbreken zal je zien dat je met een rustiger hoofd de nacht in gaat en je nachtrust dan ook verbeterd. Ik raad je aan om de avondwandeling in stilte te doen (als je alleen gaat) of lekker te kletsen (als je met iemand gaat). Muziek kan ook prima. Podcasts zou ik afraden, omdat dit dus weer extra input en prikkels geeft. Het is een ontspanningsloopje. Rustig aan dus ook. Houd tempo 1, 2 aan.

Vragen

Hoe voelde het wandelen in de avond lichamelijk?

Merk je verschil tussen het wandelen in de avond of overdag?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

22 April - Vrijdag

Leerzame Wandeling #2

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

We gaan vandaag weer naar buiten om te wandelen en tegelijkertijd wat op te steken. Dit gaan doen door middel van het luisteren van een podcast.

Probeer vandaag ongeveer een half uurtje te pakken om naar buiten te gaan. Laadt je oortjes goed op en zoek van tevoren op wat je vandaag wil luisteren. Eerder beschreef ik waar je podcasts kon vinden, ik hoop dat je in de voorbereidingen op deze eerste wandeling al een beetje hebt kunnen ontdekken wat voor type podcast en wat voor onderwerp voor jou weggelegd zijn!

Kies een leuke podcast uit en ga erop uit!

Nog wat podcasttips van mijn kant:

- Poespas de Podcast
- Echt gebeurd
- De Knorrepodcast
- Man, man, man de podcast

Wandel vandaag in tempo 2.

Veel plezier vandaag!

Vragen

Hoe vind je het wandelen met gepraat in je oren?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Ga je vaker met een podcast lopen?

23 April - Zaterdag

Interval Wandeling #2

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 1, 2 & 3

We gaan weer intervallen vandaag. We gaan blokjes inbouwen op basis van wat je onderweg tegen gaat komen. We houden het principe van de fartlek aan, alleen gaan nu iets gestructureerder aan de slag.

We gaan in het maken van de tempoblokken vandaag dus net als eerder geen gebruik maken van een timertje, maar van de omgeving waarin je loopt. Goede markeringen zijn bijvoorbeeld: lantaarnpalen, bomen, bankjes, geparkeerde auto's, hekjes, putten, stoepranden, even of oneven huisnummers, ramen etc. Je bepaalt zelf de lengte van de tempoblokken dus.

Het verschil ten opzichte van de eerdere fartlek is dat we nu niet willekeurig tempo's gaan aanhouden, maar dat we gestructureerd van 1, naar 2, naar 3 gaan. En dan weer van 3, naar 2, naar 1. Een soort piramide dus, binnen punten die jouw omgeving je vandaag geeft.

Je kunt zelf even aanvoelen hoe lang je de tempo's aan wil houden en op welke afstand je jouw punten kiest. Maar, ik wil je wel uitdagen om de tijd dat je in tempo 3 loopt net zo lang te laten duren als de tijd dat je in tempo 1 loopt. Het is goed om jezelf een beetje uit te dagen vandaag.

Je wisselt de tempo's op eigen creativiteit af. Het is ook super leuk om deze training samen met iemand te doen en omstebeurt het tempo en doelwit te bepalen.

Probeer de training ongeveer 30 minuten te doen.

Vragen

Hoe voelde de tempo's vandaag?

Hoe voelt het intervallen mentaal?

Ga je dit soort wandelingen vaker doen?

24 April - Zondag

Wandeling met stretch

Duur: +/- 35 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Naast het sterker maken van de benen door middel van de krachtoefeningen kan het ook waardevol zijn om de benen soepeler te maken. Dit kunnen we doen door een aantal simpele statische stretchoefeningen te doen na het wandelen. Stretchen maken de spieren soepeler, maar geven ze ook een moment van rust. Dat is wel lekker zo op een zondag.

Maak op deze zondag een wandeling van ongeveer een half uurtje. Houdt tempo 2 aan en kies een leuke route voor jezelf uit. We gaan vandaag de wandeling afsluiten met vier statische stretch oefeningen. Dit kan je ook eventueel doen als je later op de dag thuiskomt als je ergens anders bent gaan wandelen. Voer onderstaande oefeningen rustig uit en met controle. Helemaal als je 'koud' bent. Je wil niet je spieren scheuren door er te hard in te gaan.

- **Voorwaartse stretch** (hamstrings & onderrug): Ga op de grond zitten en strek je benen naar voren. Leun met je bovenlichaam naar voren en probeer met je handen je voeten aan te tikken. Houd je rug recht en forceer niets. Gebruik geen kracht. Houd 15 tellen vast. Herhaal 3 keer.
- **Hamstring rekken:** Ga op de grond zitten en strek een been naar voren. De andere buig je en met je voet raak je je gestrekte been. Leun met je bovenlichaam naar voren en ga met beide handen richting de voet van je gestrekte been. Gebruik geen kracht en ga ontspannen zo ver als je kunt. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 3 keer.
- **Bovenbenen rekken:** Ga staan en houd je vast aan een muur of stoel. Ga op een been staan en pak je andere voet vast en trek deze naar je billen toe. Houd 15 tellen vast. Wissel van been. Herhaal 3 keer.
- **Kuiten rekken:** Ga voor een muur staan. Zet twee handen tegen de muur en strek een been naar achteren. Houd 15 tellen vast. Wissel per been. Herhaal 3 keer.

Ik hoop dat het stretchen je spieren hebben ontspannen en dat je weer ready bent voor een nieuwe week!

Vragen

Vond je het stretchen relaxed?

Ga je dit vaker doen na het wandelen?

25 April - Maandag

Pauze Wandeling

Duur: +/- 15 min | Intensiteit: Licht | Tempo 1, 2

We gingen al in de ochtend en avond. Vandaag gaan we op de dag. We gaan er namelijk op uit tijdens je (lunch)pauze. En misschien deed je dit al eerder, maar vandaag doen we het met z'n allen. Een kwartiertje even uit de sleur van de dag.

Uiteraard hangt het tijdstip dat je naar buiten gaat vandaag helemaal af van jouw situatie. En misschien is het helemaal niet haalbaar om tijdens de (lunch)pauze naar buiten te gaan, ga dan direct na het werk een blokje om. Maar, ga vandaag het wandelen in zetten om de dag te doorbreken.

Ik heb makkelijk praten met deze wandeling. Ik bepaal mijn eigen werktijden en kan gemakkelijk iedere middag na mijn lunch even een blokjes om. Dit blokje om zit echt helemaal vast in mijn gewoonten en het voelt heel raar om direct na mijn lunch achter de computer te kruipen. Het er even uit gaan geeft me de energie en zin om weer aan de slag te gaan. De lunch kan even zakken, ik adem wat zuurstof in en heb een echte echte pauze van het werk. Tijdens de lunch dichtbij de computer kijk ik toch altijd nog even of er wat binnen is gekomen of word ik afgeleid door mailtjes/berichtjes op mijn telefoon. Er letterlijk even uit stappen is mentaal erg lekker.

Eerder werkte ik op verschillende kantoren waarin we bij de een eigenlijk standaard een blokje om gingen en bij de ander 'verplicht' waren samen te lunchen binnen. Hoe de ongeschreven regels op jouw werk zijn dat kan ik niet inschatten, maar ik zou je echt willen uitdagen om vandaag de stap te nemen om naar buiten te gaan. Sleur je lievelingscollega mee. Ga echt even de werkvloer af. Eet je lunch eventueel onderweg op, of maak een snel rondje na het eten van je lunch. Maar, ga vandaag tussendoor naar buiten (als dit kan natuurlijk, ik wil niet dat de baas boos wordt) en merk hoe productief je bent als je terug komt! Misschien zet jij vandaag wel de trend, en gaat iedereen hierna naar buiten toe. Lekker bezig!

Doe rustig aan, loop in tempo 1,2. Een kwartiertje.

Vragen

Hoe voelde het naar buiten gaan in de pauze?

Had je bij terugkomst meer focus?

Ga je dit soort pauzewandelingen vaker doen?

26 April - Dinsdag

Stilte Wandeling #4

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Medium | Tempo 2

Een lichte wandeling voor je fysiek, maar een uitdagende voor je mind. We gaan vandaag 30 minuten naar buiten om alleen en in stilte te gaan wandelen.

We deden het al eens eerder, maar vandaag gaan we het gewoon weer doen. Een half uur in stilte lopen. Misschien lukte het je de vorige keer niet om een half uur geen telefoon te pakken .. Dat is helemaal niet erg, want vandaag heb je gewoon een nieuwe kans!

In stilte wandelen betekent:

- Zonder telefoon
- Zonder muziek of podcast
- In je eentje (ook zonder je hond)

Het is vandaag de laatste stiltewandeling van de challenge. Misschien vond je ze verschrikkelijk - het is gewoon erg confronterend hoe gewend we zijn om continue geprikkeld te worden, en hoe nerveus we worden als we even alleen zijn. Misschien vond je ze heerlijk - het zijn de momenten van rust die je voor jezelf kunt inbouwen op de dag.

Het maakt niet zoveel uit wat jij na de challenge met de stilte wandeling wil doen, je hebt het in ieder geval vier keer uitgeprobeerd, en dat is top. Je kunt nu zelf beslissen of de momenten van stilte waardevol voor jou zijn, of dat je toch echt liever met wat geluid in je oren op pad gaat.

Weet je, alles is goed. Iedereen is anders. En dat is oke.
Doe wat voor jou goed voelt en wat in jouw dagen past.

Je hoeft voor deze wandeling geen tempo te maken. Neem een ritme in je stappen aan die voor jou prettig voelt. Dit zal tussen tempo 1 en 2 in liggen.

Vragen

Ging de wandeling voor je gevoel snel of langzaam?

Hoe voelde je je na deze wandeling?

Ga je de stiltewandelingen vaker doen na de challenge?

27 April - Woensdag

Pre-party Wandeling + Recept

Duur: +/- 30 min | Intensiteit: Licht | Tempo 1

Koningsdag! Ik begrijp heel goed dat het vandaag niet de dag is om enorme wandeltochten te gaan lopen. Maar, juist vandaag gaan die stapjes in rust je veel brengen!

Vandaag is een drukke, leuke dag voor velen van ons. Overdag de stad in, drankjes doen, gezellig samen zijn met vrienden. Juist op dit soort (feest)dagen is het essentieel om toch even dat momentje van rust in te gaan bouwen. Om je stapjes te gaan zetten buiten. Ga vandaag dus, ondanks de drukte die de dag je brengt, echt de ruimte vinden om een half uurtje buiten te gaan lopen. Het maakt niet uit of je alleen gaat of dat je iemand hebt die je vergezelt, maar ga een half uurtje achter elkaar wandelen voordat de hectiek van de dag begint. Struinen over de kledjesmarkt telt niet. Je zet deze stapjes voor rust in je hoofd. En als je vandaag een goede oranje start wil maken .. Hieronder een recept voor heerlijke eiwitrijke pannenkoekjes!

Hele fijne dag vandaag! Geniet!

Eiwitrijke Carrot Cake Pancakes (1 portie)

Benodigheden

Pannenkoeken: 40 gr Fijne havermout | 120 ml (Amandel) melk | 1 Ei | 15 gr Eiwitpoeder (naar keuze, ik gebruikte vanille whey) | 75 gr Wortel julienne | Snuf Kaneel | Snufje Zout
Topping: 100 gr Griekse yoghurt 0% vet | Vanille essence (dopje) | 15 gr Walnoten

Bereidingswijze

Meng alle ingredienten voor de pannenkoeken in een grote kom. Voeg de wortel als laatst toe. | Bak het beslag in een beetje olie/boter in een pan op laag vuur. Je kunt zelf bepalen of je een grote of een paar kleinere pannenkoeken wil bakken. | Wacht tot de bovenkant van het beslag in de pan droog is en draai dan om. | Maak de topping door de Griekse yoghurt met het dopje vanille essence te mengen. | Garneer de pannenkoeken met de topping en walnoten.

Calorieën en macronutrienten

480 kcal | Eiwit: 38 gr | Koolhydraten: 36 gr | Vet: 19 gr

Vragen

Voelde je je anders nu je een rustmoment hebt gehad vandaag?

Ga je dit soort wandelingen (op feestdagen) vaker doen?

28 April - Donderdag

Tempo Wandeling #3

Duur: +/- 60 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 1, 2 & 3

Ik hoop dat je gisteren een heerlijke dag hebt gehad en je kater niet te groot is. We gaan vandaag een training doen om je lichaam in beweging te brengen (en de drank eruit te zweten).

Om deze wandeling goed uit te voeren is het handig als je een (sport) horloge om hebt of je telefoon paraat hebt. Je zou eventueel wekkertjes kunnen zetten, al is het af en toe even checken van de tijd ook prima. Het hoeft niet perfect op de seconde te zijn.

En, onthoud, alles in jouw eigen tempo's. Ga niets forceren. Je hoeft niet op je snelheid of hartslag te letten. De tempo's die je loopt baseer je op je eigen gevoel en ademhaling. We gaan de training in tijdsblokken indelen. Je volgt deze in principe achter elkaar op zonder rust er tussen. Heb je wel rust nodig? Luister dan naar je lichaam en kom even op adem. Ga even op een bankje zitten of pak een tempo lager als je merkt dat het te zwaar wordt in een blok. Daag jezelf uit, maar breek jezelf niet op. If you're ready:

1. Tempo 1 - 5 minuten
2. Tempo 2 - 10 minuten
3. Tempo 3 - 10 minuten
4. Tempo 2 - 15 minuten
5. Tempo 3 - 15 minuten
6. Tempo 1 - 5 minuten

Je bent tijdens de training vrij om muziek/podcast/luisterboek in je oren te doen. Doe wat jij prettig vindt. Het kan motiverend werken om tijdens je doorloopblokjes wat snellere muziek op te hebben. Uiteraard kan je deze training ook samen met iemand doen!

Een flinke training dus, maar dat kan jij! Je hebt de afgelopen weken goed gewerkt aan je conditie en wandelvermogen. Vandaag is een hele goede check-up om te zien waar je staat. Blader even terug naar dag 2, en besef van waar je komt! Enne, voel je je echt te brak vandaag? Wissel vandaag dan even met morgen om ;).

Vragen

Hoe voelde het wandelen in blok 3?

Zag je van tevoren tegen deze training op?

Merk je de vooruitgang in je wandelconditie?

29 April - Vrijdag

Vrije Wandeling

Duur: xx min | Intensiteit: xx | Tempo xx

De challenge is bijna voorbij. We hebben er al flink wat wandelingen op zitten en verschillende typen wandelingen geprobeerd. Vandaag mag je jouw lievelings doen! Ik ben benieuwd wat het wordt.

Heb je vandaag zin om lekker door te stappen? Doe dan een tempotraining! Merk je dat je vandaag eigenlijk lastig tijd vrij kan maken en heb je veel aan je hoofd? Doen dan een korte meditatie wandeling! Doe waar jij vandaag tijd en behoefte aan hebt!

Ik denk dat we vandaag op een fijn punt zijn aangekomen in de challenge. Vandaag ga je namelijk de wandelingen zelf implementeren in jouw dag. Waar doe jij vandaag goed aan? Welke wandeling zou er het beste in een dag zoals vandaag passen?

Er is vandaag niets 'voorgekauwd', je moet het zelf aanvoelen. Vandaar de xx bij de duur, intensiteit en tempo. Je vult het zelf in!

Tip: morgen gaan we 10 kilometer lopen, dus put jezelf niet te erg uit :)

Vragen

Welke wandeling heb jij vandaag gedaan?

Waarom heb je voor deze wandeling gekozen?

Bracht de wandeling je wat je had gehoopt/gedacht?

Dag 30

30 April - Zaterdag

Duurloop #3

Duur: +/- 120 min | Intensiteit: Zwaar | Tempo 2

De ultieme krachtmeting na 4 weken wandelen, we gaan vandaag 10 kilometer lopen!

Het is de laatste dag van de challenge en na de vrije wandeling van gisteren is het tijd voor de knallende afsluiter. We gaan vandaag samen 10 kilometer lopen. Gemiddeld doe je daar zo'n 2 uur over. En uiteraard doe je de krachtmeting op je eigen tempo en forceer je niets. Is de 10 kilometer te hoog gegrepen, en voel je je lekkerder bij minder stappen vandaag? Dan is dat natuurlijk ook goed. Iedereen op zijn of haar eigen niveau. Dat je bij dag 30 bent aangekomen is al een hele prestatie! Wees echt heel trots op jezelf! Of je die 10 km vandaag nu uitloopt of niet!

Ik raad je met het lopen van 10 kilometer aan om een rugtasje mee te nemen met een flesje water. Iets te eten is op zich niet nodig. Mocht je twijfelen, doe dan voor de zekerheid toch een stuk fruit of mueslireepje in de tas.

10 kilometer is een flinke afstand en hierdoor kan je echt leuke dingen gaan zien en ontdekken.

Je bepaalt daarom ook zelf of je het leuk vindt om vanuit huis te lopen. Of, dat je liever een kant-en-klare route van 10 kilometer gaat crushen vandaag. Of, het zelfs aandurft mee te doen aan een georganiseerde wandeltocht! Ik raad je aan, als je zelf gaat lopen, om de route wel van tevoren een beetje uit te stippelen. Je wil voorkomen dat je na 8 km nog een uur lopen van huis bent. Tenminste, als je het bij 10 kilometer wil houden ;).

Loop deze lange duurloop in tempo 2. Is 10 kilometer lopen voor jou niet echt een uitdaging? Bouw dan blokken in tempo 3 in binnen jouw wandeling.

Het gaat niet om de tijd die jij neerzet ten opzichte van anderen. Het gaat er niet om dat je vandaag de langste wandeling van je leven neerzet. Het gaat er zelfs niet om dat je die 10 kilometer haalt vandaag. Het gaat erom dat jij je progressie van de afgelopen weken voelt en beseft van waar je bent gekomen. Je hebt het super goed gedaan!

Vragen

Hoe voelde deze wandeling lichamelijk?

Hoe voelde deze wandeling mentaal?

Wil je je wandelafstanden nog verder gaan uitbreiden?

1 Mei - Zondag

Reflectie

Hoe is het gegaan? Wat neem je mee uit de challenge?

Het is alweer voorbij! Ontzettend bedankt voor het meedoen!

Ik hoop dat de challenge een fijne ervaring voor je is geweest, dat het een fijne stok achter de deur voor je is geweest om lekker naar buiten te gaan en dat je het wandelen (op wat voor manier jij het prettig vindt) mee kunt nemen in je dagelijkse routine. Want of je nou besloten hebt dat je wil gaan trainen voor een wandeltocht, of dat je eruit hebt kunnen halen dat een wandeling van 20 minuten per dag je rust in je hoofd kan geven, je hebt deze maand toch iets uitdagends gedaan en er waarde uit gehaald!

Het zou voor mij mega waardevol zijn als je een review voor me achter zou kunnen laten op google. Hoe meer reviews ik kan verzamelen, hoe hoger ik op de zoekmachine kan komen, hoe meer mensen ik mag motiveren om te gaan wandelen. Het hoeft echt geen lang verhaal te zijn, al laat je een klein berichtje achter - ik zou je mega dankbaar zijn.

Een review achterlaten kan gemakkelijk via deze link:

<https://g.page/r/Cf25eeejmJFZEBE/review>

Heeft het wandelen je getriggerd om ook wat beter op je voeding te gaan letten? Weet dan dat ik je ook kan helpen met het verbeteren van je voedingspatroon. Op mijn site vind je meer informatie over de persoonlijke voedingsplannen die ik op stel. Ook vind je er een gratis intake voor een vrijblijvend, gratis voedingsadvies.

Check mijn website [hier](#), of ga naar www.camellabot.nl.

Nou, ik wil je nogmaals bedanken voor het meedoen! Op naar de volgende!

Heel veel liefs, en een hele fijne zomer!

Vragen

Welke wandeling vond je lichamelijk het fijnst?

Welke wandeling vond je mentaal het fijnst?

Welke wandeling(en) ga je vaker doen?