

Fit de bergen in

JOUW AVONTUUR BEGINT HIER!

Geniet nóg meer van je huttentocht
dankzij een goede fysieke en
mentale voorbereiding



VOORBEREID OP HUTTENTOCHT

Korte sessies – heldere oefeningen – thuis te doen

Een meerdaagse tocht in de bergen vraagt best wat van je lijf. Hoe fitter je bent, hoe meer ruimte er is om te genieten, dus je traint voor jezelf!

In deze gids vind je praktische oefeningen die je thuis kunt doen – zonder sportzaal, zonder ingewikkelde schema's. Alles om je kracht, balans en conditie op te bouwen.



Houd het klein

Doe wat je kunt, luister naar je lichaam, en bouw het rustig op. En vooral: doe wat bij jou past zonder hoge eisen aan jezelf! Iets kleins doen werkt beter dan een perfect, maar onuitgevoerd schema op papier :-)

VOORBEREID OP HUTTENTOCHT

🎯 **Waarom trainen?**

Je hoeft geen atleet te zijn om een huttentocht te lopen. Maar een beetje voorbereiding helpt enorm. Door regelmatig korte sessies te doen krijg je:

- 💪 Sterkere spieren = minder spierpijn & betere balans
- 👤♀ Meer stabiliteit = zelfverzekerder op oneffen terrein
- ❤️ Beter uithoudingsvermogen = meer genieten
- ✅ Mentale voorbereiding = vertrouwen opbouwen in je lijf



👤♀ Vragen? Twijfel? Blessure?

Luister naar je lichaam. Als je pijn voelt of moe bent: rust is óók voorbereiding.

Bij twijfel, stuur ons gerust een bericht. Dan denken we met je mee.

✉️ post@femketreep.nl

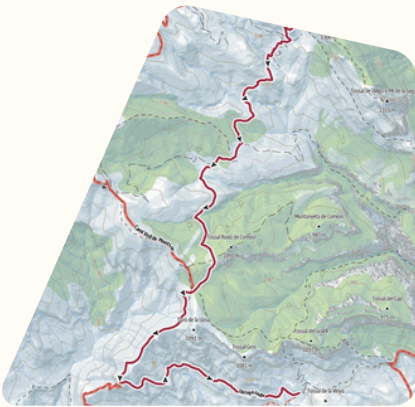
📱 Instagram: [@bergwandelgids](https://www.instagram.com/@bergwandelgids)

ALGEMENE TIPS

Soms hoef je niet specifiek te gaan trainen om vooruitgang te boeken. Zet de knop om en integreer meer beweging in je dagelijkse leven.

LOOP. VEEL. TRAPPEN.

Gooi de liften uit je systeem en creëer een tunnelfocus op trappen. Niets vervangt het echte bergachtige terrein, maar traplopen is een geweldige oefening.



TIP! Trek bij je wandelingen (en het boodschappen doen) de bergschoenen aan die meegaan op huttentocht. Zo loop je deze vast in en check je of ze in goede staat verkeren.

Gooi een rugzak vol spullen. Neem je boodschappen lopend mee naar huis. Loop overal met een volle rugzak rond en eenmaal op pad merk je niks meer van dat gewicht. Geen speciale training voor nodig.

WANDELEN MET RUGZAK

Naast het dagelijks bewegen met een bepakte rugzak kun je ook af en toe een wandeling maken met een rugzak van 10 kilo. Zo laat je jouw spieren wennen aan het gewicht. Het helpt bovendien mentaal: je weet alvast hoe het voelt en gaat met meer vertrouwen op pad. Helemaal top als je dit in de heuvels van Nijmegen doet.

it's all about de knop omzetten

TRAIN JE HELE LICHAAM

Onderschat bijvoorbeeld niet het belang van een goede balans en een sterk core. Je trekt over ruig, oneffen terrein dat jouw balans regelmatig zal uitdagen, zeker met een rugzak op je rug.



Meer tips over het opbouwen van je wandelconditie kun je ook vinden op de [website van de NKBV](#).

VOORBEELD TRAINING

Op de volgende pagina's vind je een kleine greep uit de oneindige mogelijkheid qua oefeningen. Kies en combineer zoals fijn is voor jou. Let op dat je afwisselt in spiergroepen. Je wilt bijvoorbeeld liever niet twee core oefeningen achter elkaar doen.



Voorbeeldtraining 1 – Kracht & stabiliteit Rustig, gecontroleerd – focus op benen en core

Duur: ±15–20 minuten

Doe 2 sets van de volgende oefeningen:

1. Lunges
10 per been
2. Plank
30–45 sec
3. Step-ups
12 per been
4. Bird dog
10 per kant
5. Wall sit
30–60 sec

Afsluiting
1–2 minuten malasana (diepe squat),
rustig ademen.



Voorbeeldtraining 2 – Conditie & kracht Iets dynamischer – verhoogt hartslag en spieruithoudingsvermogen

Duur: ±15–20 minuten

Doe deze oefeningen als circuit.
Herhaal het circuit 2–3 keer.

1. Jump squats
10–12 herhalingen
2. Step-ups
10 per been
3. Burpees
6–10 herhalingen
4. Plank
30 sec
5. Lunges
10 per been

Rust 30–60 sec tussen de rondes



OEFENINGEN

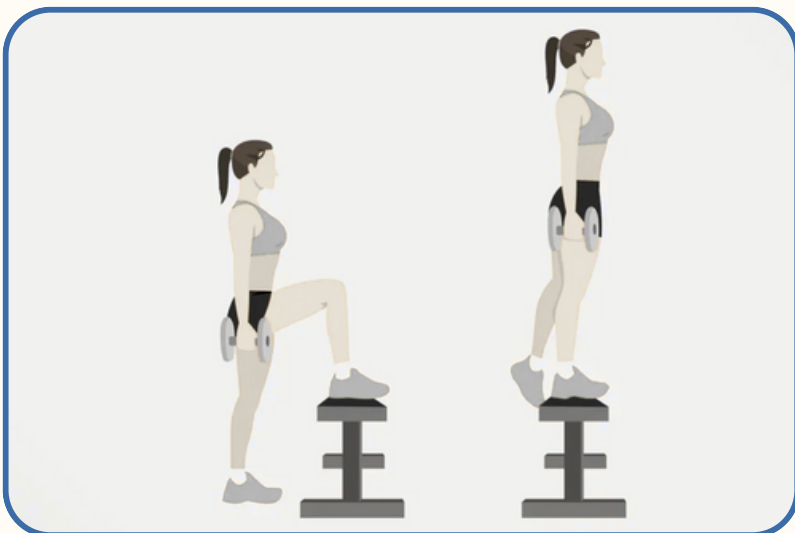


- 15-20 herhalingen per kant
- extra uitdaging: pak er gewichten bij of doe je rugzak op
- extra uitdaging: doe jumping lunges

Lunges

TIP!

zet een podcast op en maak een 'wandeling' door het park terwijl je lunges doet. Je krijgt misschien wat rare blikken, maar gegarandeerd ook sterke benen!



- 10 herhalingen per kant
- extra uitdaging: pak er gewichten bij of doe je rugzak op
- balans trainen? doe deze oefening dan extra langzaam

Step-ups

TIP!

je kunt deze oefening thuis met een stoel doen of buiten op straat met een bankje of een muurtje

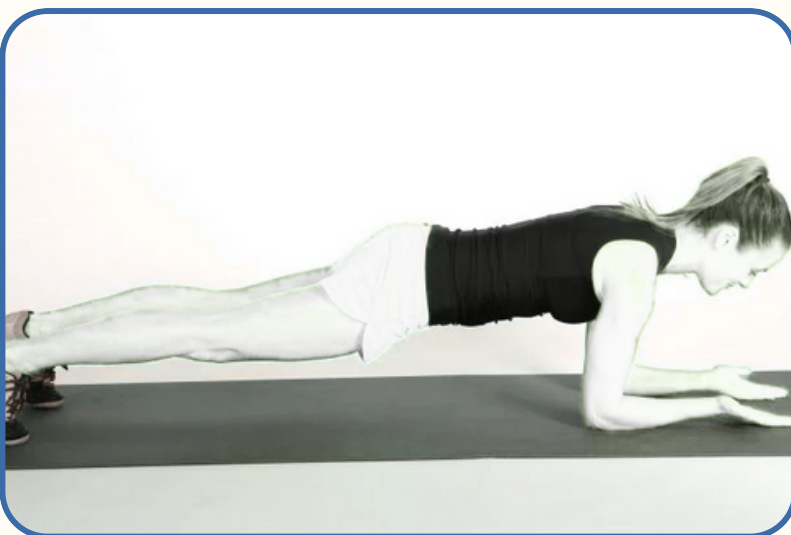
OEFENINGEN



- 10 herhalingen
- extra uitdaging: hebben we niet nodig :-)

Burpees

TIP!
misschien niet je favoriet, maar wel supergoed voor je conditie



- 30 sec opbouwen tot 1 minuut
- afwisselen met side plank
- extra uitdaging: breng om de beurt je knie naar je elleboog

Planken

TIP!
Span goed je core en je bilspieren aan en voorkom een holle rug

OEFENINGEN



- zo lang als je kunt
- hoek van 90 graden
- extra uitdaging: strek één voor één je been uit

Wall-sit

TIP!

Doe een wall-sit competitie met collega's of familie. Wie kan het langst blijven zitten?



- tijd opbouwen. Probeer dagelijks eens 1 tot 10 minuten zo te zitten
- lukt het nog niet? Verhoog je hielen door er bijvoorbeeld een boek onder te leggen.

Lage squat

TIP!

Pak er een kopje koffie bij
meer mobiliteit = meer stabiliteit

OEFENINGEN

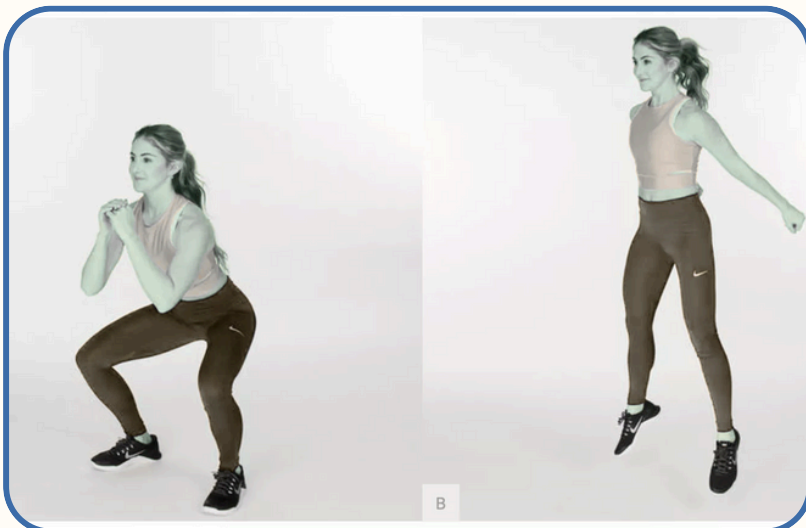


- 10 herhalingen per kant
- extra uitdaging: knie van de grond → hoge plank als startpositie

Bird-dog

TIP!

Je balans zal blij zijn met een sterk core!



- 10 herhalingen
- als dit te intensief is, kun je gewone squats doen

Jump squat

TIP!

Land zacht en gecontroleerd, met licht gebogen knieën. Kwaliteit is belangrijker dan hoogte of snelheid.

KEEP THE MOTIVATION GOING

✔ Stap voor stap richting de bergen

Dit overzicht helpt je om je voorbereiding zichtbaar te maken. Zet een vinkje op de dagen dat je iets hebt gedaan voor je lichaam. Dat kan een korte training zijn, een wandeling met rugzak, traplopen of iets anders wat past in jouw dagelijks leven.

Het hoeft niet perfect of volgens een vast schema. Alles wat je doet telt mee. Door het bij te houden zie je hoe je, stap voor stap, toewerkt naar de tocht.

Naam: _____
Startdatum: _____

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |

Observaties:

Naam: _____
Startdatum: _____

| | | | | | | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 |
| 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 |
| 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 | 53 | 54 | 55 |
| 56 | 57 | 58 | 59 | 60 | 61 | 62 | 63 | 64 | 65 | 66 |

Observaties:

HEEL VEEL SUCCES

