

TRAININGSSCHEMA KILIMANJARO

Dit document is een aanvulling op onze [Algemene Trainingshandleiding Bergsport](#).

Waar train je voor?

De topdag is veruit de zwaarste dag tijdens je Kilimanjaro expeditie. Op de topdag moet je erop rekenen totaal 12 tot 14 uur onderweg te zijn waarvan een groot deel boven de 5000 meter. De klim overbrugt zo'n 1200 meter naar de top op 5895m en daarna daal je zo'n 2100 meter af naar Millenniumcamp waar je die avond slaapt. Hoewel het terrein nergens heel moeilijk is, zal de hoogte, de duur en de kou het uiterste van je vragen. Door je beenspieren en uithoudingsvermogen voldoende te trainen, bouw je reserves op om de inspanning aan te kunnen.

Trainen voor de tocht

In het onderstaande schema geven we je een idee hoe je kan trainen voor de Kilimanjaro. Dit weekschema is een aanvulling op de trainingshandleiding. Zorg er ook voor dat je zo vaak als kan heuvel/bergachtig landschap ingaat om meerdere dagen achter elkaar te wandelen met bepakking en stevige hoogteverschillen.

Wat train je?

- Cardio / Uithoudingsvermogen. Lees onze trainingshandleiding over cardio- en wandeltraining: ga bij voorkeur naar buiten en zoek ongelijk terrein op en creëer natuurlijke intervals (Trailrunning, Mountainbiken, Circuittraining)
- Krachttraining. Bedenk dat de hieronder genoemde spiergroepen het stevig te verduren krijgen. Met name omdat je meerdere dagen achter elkaar een flinke inspanning moet leveren moeten je spieren extra getraind zijn. De belangrijkste spiergroepen:
 - Beenspieren (bovenbenen en kuiten). Extra krachttraining voor de beenspieren is noodzakelijk! (bij. Squads, lunges, leg press, step ups, calf raises)
 - Buik, Schouders, Rugspieren voor je stabiliteit en het dragen van de rugzak

Hoe train je?

Allereerst, bedenk dat dit een praktische handleiding is. Heb je behoefte aan een uitgeschreven trainingsschema, schakel dan de hulp van bijvoorbeeld een personal trainer in.

Probeer creatief te zijn en ga efficiënt om met je tijd. Fiets naar je werk, pak alle trappen die je pakken kan, parkeer je auto op 3km van je werk en loop het laatste stuk met bepakking...etc Er is heel veel wat je kunt doen in je normale dagroutine wat bijdraagt aan je training. Kies ook activiteiten waar je zelf plezier aan beleeft. Je gaat de komende maanden heel veel uren besteden aan trainen, je kunt het dan maar beter leuk maken.

Algemene trainingsperiode (6-3 maanden voor vertrek)

- Train 2 keer per week je cardio (min 45min per keer). Liever rennen of fietsen in het bos dan op de weg. Als je in de sportschool traint, kies dan voor cardiotraining die extra zwaar is voor je benen (zoals loopband op hellingshoek of de stairmaster)
- Extra krachttraining voor je bovenlichaam helpt je om je balans te bewaren en een rugzak te tillen. Zorg ervoor dat je in deze eerste periode een routine inbouwt waarbij je alle spiergroepen goed traint (buik, onderste rug, bovenste rug, schouders en evt borstspieren). Kies voor weinig gewicht en doe de oefeningen langzaam en beheerst. Breid het aantal herhalingen uit in de loop van de periode (naar 4x12 bijvoorbeeld). Krachttraining voor je

bovenlichaam kun je prima combineren met cardiotraining. Doe dit 2 keer per week zeker 30 minuten.

- Extra krachttraining voor je beenspieren is ook aan te bevelen. In de sportschool kun je 'aan de apparaten hangen', zoals de legpress. Ook kun je gedurende of na je cardio oefeningen doen voor je benen (lunges, squads) die je spierkracht extra versterken. Een zeer effectieve manier om extra spierkracht in je benen te krijgen is HIIT (High Intensity Interval Training). Put je beenspieren één keer per week helemaal uit (30min), dat betekent dat je je benen helemaal verzuurt en toch probeert door te zetten. Je weet dat je goed getraind hebt als je benen onder je vandaan zwalken na de training. Zorg wel dat de daaropvolgende dag een hersteldag is, bij voorkeur met een lichte hersteltraining (30 minuten joggen oid). In het begin zul je veel spierpijn hebben (soms tot 3 dagen). In de loop van de maanden zul je merken dat je steeds sneller herstelt van deze training.

Specifieke trainingsperiode (vanaf 3 maanden voor vertrek)

In deze periode gaat het erom dat je steeds sterker wordt en dat je specifieke conditie voor de Kilimanjaro opbouwt. Om dat te bereiken doe je het volgende:

- Bouw je cardiotraining uit. Liever in afstand en duur dan in snelheid. Werk naar trainingen van 75 minuten, 2 keer per week
- Met krachttraining voor het bovenlichaam ga je ook door. Bouw dit uit naar meer herhalingen per set (bijv 4x15 per oefening). Het gewicht mag ook iets toenemen
- Met krachttraining voor de beenspieren ga je ook door. Je zult merken dat je sneller herstelt van de inspanning en minder lang spierpijn hebt. Dat is een goed teken. Je zult je herstelvermogen op de Kilimanjaro heel hard nodig hebben.
- Ga er in deze periode ook minimaal twee keer (liever vaker) op uit om lange tochten te maken met bepakking. Zoek daarbij zo veel mogelijk hoogteverschil op als je kunt (600 meter minimaal) en maak tochten van 7-8 uur. In je rugzak draag je zo'n 10-15 kg. De volgende dag maak je een vergelijkbare wandeling. Het is belangrijk dat je dergelijke tochten meerdere dagen achter elkaar kunt maken, dat zal dadelijk op de berg ook zo gaan.

Herstelperiode

Zorg dat je de laatste week voor vertrek rust neemt. Hou je lichaam actief, dus blijf zowel cardio als kracht trainen. Maar richt je op het onderhouden van je fitheid. Train op 70% van wat je de weken voorafgaand hebt gedaan.