

Japans interval wandelen

De 3-3-methode: trainingsschema en hartslagzones

Wat is de 3-3-methode?

Ontwikkeld door hoogleraar Hiroshi Nose en universitair hoofddocent Shizue Masuki van de Shinshu Universiteit in Japan (2007). Je wisselt drie minuten stevig doorstappen af met drie minuten rustig wandelen. Deze cyclus herhaal je vijf keer: samen dertig minuten.

Opbouw van één sessie (30 minuten)

Onderdeel	Duur	Intensiteit
Warming-up	2-3 min	Rustig inlopen
5x Snel blok	5 x 3 min	70-85% van je vermogen
5x Herstelblok	5 x 3 min	40-50% van je vermogen
Cooling-down	2-3 min	Rustig uitlopen

Hartslagzones

Bereken je geschatte maximale hartslag met de vuistregel: 220 min je leeftijd. Geen hartslagmeter? Gebruik de gesprekstest: kun je in het snelle blok nog net een paar woorden zeggen, dan zit je goed.

Zone	% van je vermogen	Wat je voelt
Snel blok	70-85%	Ademhaling versnelt, praten lukt met korte zinnen
Herstelblok	40-50%	Ademhaling daalt, je komt weer op adem

Weekschema (4 dagen per week)

Dag	Activiteit
Maandag	30 min interval wandelen (3-3-methode)
Dinsdag	Rust of losse wandeling
Woensdag	30 min interval wandelen (3-3-methode)
Donderdag	2x per week: kracht- en balansoefeningen

Vrijdag	30 min interval wandelen (3-3-methode)
Zaterdag	Rust of losse wandeling
Zondag	30 min interval wandelen (3-3-methode)

Wandeltechniek tijdens het snelle blok

Gebruik de ChiWalking-basishouding: een rechte, ontspannen houding met een lichte kanteling voorover vanuit je enkels, een lange pas vanuit je heupen (niet je knieën), en ontspannen schouders. Zo verdeel je de extra belasting van het snelle blok goed over je hele lichaam.

Meetmomenten om bij te houden

Aerobe capaciteit (bijvoorbeeld een vaste 2 km-wandeltijd), beenspierkracht (30-secondenzit-sta-test: aantal keer volledig opstaan uit een stoel binnen 30 seconden) en bloeddruk (zittend gemeten, na 5 minuten rust). Meet dit elke week op hetzelfde moment.

Let op: dit schema is een algemene richtlijn, geen medisch advies. Heb je hart- of vaatklachten, of herstel je van een blessure? Overleg dan eerst met je huisarts of fysiotherapeut.

Persoonlijke begeleiding nodig?

Neem contact op via info@aldefit.nl of kijk op www.aldefit.nl