

## Hardloopschema voor beginners

Doel: 15 minuten onafgebroken kunnen lopen.

Omvang: 1 - 3 km per training.

Aantal: 3 keer per week.

Opmerking: Doe voor iedere training een warming-up en na afloop een cooling-down van 5 minuten.

Week	Training	Pauze	Totaal
	Lopen	Wandelen	
	(minuten)	(minuten)	(minuten)
1	5x1	5x2	15
2	8x1	8x1	16
3	4x2	4x2	16
4	5x2	5x1	15
5	2-3-2-3	1-2-1-2	16
6	3x3	3x2	15
7	4x3	3x1	15
8	3x4	2-1	15
9	5-5-3	1-1	15
10	2x7	2	16
11	10-5	1	16
12	15	-	15

## Beginnerstips:

### Warming-up en cooling down

Begin altijd met een warming-up door rustig in te lopen. Daarna doe je rek- en strekoefeningen. Onmiddellijk na de training loop je rustig uit om het lichaam weer tot rust te laten komen. Zo'n 5-10 minuten is voldoende. Je kunt ook snel wandelen en afsluiten met enkele rek- en strekoefeningen.

## **Vuistregels**

Een optimale verbetering van het duurvermogen realiseer je door:

- regelmatig te trainen: minstens driemaal per week en het liefst op vaste tijden
- dertig tot veertig minuten trainen is voldoende
- vermijd overbelasting: als je aan het einde van een training zegt 'Ik had het nog langer kunnen volhouden', is het tempo goed geweest
- correcte ademhaling
- zorg voor een geleidelijke vergroting van de afstand

## **Variatie**

Zorg voor een spontane én een gerichte wisseling tussen duurloop en intervaltraining.

Wat is duurloop? Duurloop is een ononderbroken belasting in een tempo en over een afstand die je vol kunt houden. Deze methode is het meest geschikt voor beginners en voor herstel. Ook toplopers blijven hun hele carrière duurlopen. Zonder een duurloopbasis zijn topprestaties niet mogelijk.

Wat is de intervalmethode? De intervalmethode is een variatie tussen belasting en herstel. Je loopt een bepaald tempo, wordt moe en gaat vervolgens langzamer lopen om te herstellen. Je kunt gebruik maken van natuurlijke hindernissen zoals heuvels, ruiterspaden of het strand.

Wat is een Intervalduurloop? Dit zijn pittige belastingen tussen één en vijf minuten, met pauzes van één tot drie minuten. Hierop zijn weer vele variaties mogelijk. Deze methode is voorbehouden aan goed getrainden.

## **Motivatie**

Kies enkele doelstellingen en controleer regelmatig of je die ook haalt. Als je door ziekte, werkdruk of sociale verplichtingen niet aan trainen toekomt, stel je doelen dan bij. Het is geen probleem om de training vooruit in de agenda te schuiven. Probeer je echter met name in de eerste twaalf weken aan de trainingsplanning te houden. Controleer ook regelmatig je vorderingen door meting van je gewicht, hartslag en de gelopen tijden. Dit motiveert je!! Probeer je trainingen te variëren: loop eens een andere route, een ander tempo, of een andere afstand. Wissel je hardlooptrainingen ook eens af met een ander soort training.

## **Ademhaling**

Een rustige, regelmatige in- en uitademing is noodzakelijk. Dit kan het beste worden geoefend door gedurende twee passen in te ademen en dan weer twee passen uit te ademen. Pas de loopsnelheid en het ritme aan het ademritme aan, en niet omgekeerd. Bij koud weer kun je ook af en toe door de neus ademen, zodat de lucht wordt voorverwarmd. Vooral in het begin is het belangrijk dat je met lopers van gelijke sterkte traint, en met de juiste intensiteit (looptempo). Je moet dan altijd kunnen blijven praten zonder buiten adem te raken.

## **Blessures en ziekte**

Bij een blessure is het zaak om deze tijdig te laten onderzoeken. Als je bent uitgeschakeld, kun je alternatieven overwegen als fietsen en de crosstrainer. Na koorts moet je altijd een rustpauze inlassen. De vuistregel is: neem evenveel dagen rust als je koorts hebt gehad. Daarna begin je met de laatste compleet afgewerkte week van je schema.

## **Klaar om te beginnen**

Na het lezen van deze tips ben je klaar om te beginnen met je eerste schema. Met dit schema voor beginners bouw je het hardlopen geleidelijk op in twaalf weken tijd tot 15 min. onafgebroken lopen. Kijk hier voor het hardloopschema voor beginners. Heel veel succes!!