

Trainingschema



Speciaalzaak voor actieve vrijetijdsbesteding

Waldenlaan 114B
1093 NH Amsterdam
T. 020 - 463 5771
E. info@run-inn.nl

www.run-inn.nl

RUN  **INN**

De meeste beginnende hardlopers hebben de neiging om veel te intensief te trainen: anders word ik niet beter! Onzin. Bouw je loopconditie alsjeblieft voorzichtig op. Bedenk dat je hardloopspecifieke belastbaarheid (van je voeten en je benen in ieder geval) nog niet erg hoog is en dat je je hardloopconditie verbetert van onderaf aan. Bouw je loopconditie dus 'stapje voor stapje' op. Volg daarom de gegeven loopschema's 'op de voet'.

Bedenk dat de loopsnelheid bij de aangegeven hartslagfrequentie voor veel pure beginners nauwelijks zal uitkomen boven die van een veredelde wandelpas. Het zij zo. Op den duur zul je merken dat als je conditieniveau toeneemt je bij eenzelfde hartslagfrequentie een hogere loopsnelheid zult hebben. Je hoeft dus helemaal niet 'zo intensief mogelijk' te gaan hardlopen om beter te worden. Doe dus nooit meer dan genoeg, dan blijf een blijde en blijvende hardloper, een heel harloopleven lang.

© Harry Honselaar

'Beter een langzame stap vooruit dan een snelle achteruit'

Je eerste stapjes ...

In deze folder staat een Aanvang- en een Vervolg loopschema voor hen die gaan beginnen met hardlopen, maar voordat je je 'eerste stapjes' gaat zetten, eerst nog het volgende:

- Gebruik altijd functionele loopschoenen. Ga nooit hardlopen op 'gympies'.
- Hardlopen betekent niet zo snel mogelijk lopen als je kunt, maar je d.m.v. hardloopbewegingen zo ontspannen mogelijk voortbewegen.
- Het doel van het Aanvang loopschema is om in 12 weken een conditionele basis te leggen, waarmee je verantwoord 20 minuten achtereen kunt hardlopen.
- Train 3 keer per week. Verdeel die trainingen dusdanig over de gehele week dat je altijd ten minste één hersteldag tussen de trainingdagen hebt zitten.
- De looptraining begint met een warming-up: wandel stevig circa 5 minuten en doe vervolgens wat losmaak oefeningen (draaien en zwaaien). Daarna voer je de loopkern uit die in het loopschema staat.
- Een loopkern van '4x2/2' betekent 4 setjes van 2 minuten hardlopen met 2 minuten actieve pauze.
- Tijdens de aangegeven pauzetime moet je actief blijven, wandel (stevig) door of doe een oefening. Mocht je meer wandelpauzes nodig hebben om te kunnen herstellen, neem die dan ook.
- Draai eventueel halverwege de loopkern om zodat je dicht bij het beginpunt eindigt.

- Je hartslagfrequentie (HF) ligt tijdens de training op zo'n 160 - 170 min leeftijd. Maak gebruik van een hartslagmeter om je hartslag goed te kunnen bewaken.
- Ga niet intensiever hardlopen dan aangegeven. Dat is niet nodig om je loopconditie te verbeteren maar de kans op het krijgen van blessures neemt daarentegen wel toe.
- Zorg ervoor dat je tijdens het hardlopen altijd adem 'overhoudt'. Train in 'praattempo', de looptraining is dan niet té intensief.
- De looptraining eindigt altijd met een cooling-down: begin met circa 5 minuten rustig wandelen en voer vervolgens weer wat losmaak oefeningen uit.
- Mocht een bepaalde trainingsweek te zwaar zijn, ga dan een of meerdere weken terug in het schema. Eventueel herhaal je een bepaalde week net zo lang

totdat die goed in je benen zit. Ben je er een tijdje tussenuit geweest, ga dan ook een paar weken terug of begin opnieuw. Dan doe je er maar wat langer over.

- Het krijgen van spierpijn is voor een beginner bijna niet te voorkomen. Maar voorkom altijd dat het te erg wordt.
- Let op pijntjes die niet te verklaren zijn als 'gewone' spierpijn. Denk hierbij met name aan pijnlijke plekken aan je voeten, achillespezen, schenen en knieën. Zorg ervoor dat ze niet verergeren. Laat je enthousiasme nooit de oorzaak worden dat je geheel moet stoppen met hardlopen: *oefen lichaam en geduld!*
- Koppel vanaf week 8 het gevoel van inspanning dat je ervaart aan de hoogte van je HF: hoe voelt het hardlopen op een HF van bijv. 125 aan?
- De belangrijkste training is de volgende training, dus: *keep on running!*

Aanvang loopschema

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	6x1/2	6x1/2	6x1/2
2	4x2/2	3x2/2	5x2/2
3	5x2/2	4x2/2	5x3/2
4	5x3/2	5x2/2	4x4/2
5	5x3/2	6x2/2	5x4/2
6	5x4/2	5x3/2	4x5/2

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
7	5x5/2	6x3/2	3x8/2
8	4x6/2	5x4/2	3x8/2
9	3x8/2	4x5/2	3x9/2
10	3x8/2	4x5/2	5x6/2
11	3x10/2	4x6/2	3x10/2
12	3x10/2	4x6/2	1x20

Als het goed gelukt is, gefeliciteerd! Beloon jezelf met een avondje uit, een etentje of wat dan ook. Geniet er maar even van. Niet te lang natuurlijk, want het Vervolg loopschema houdt niet van wachten... Zie hiervoor de volgende bladzijde.

Vervolg loopschema

- Lees nogmaals alle punten die bij het Aanvang loopschema vermeld staan.
- Het doel van het Vervolg loopschema is om in 8 weken een verdere conditionele basis te leggen waardoor je verantwoord 40 minuten achtereen in praattempo kunt hardlopen.
- Train 3 keer per week. Begin de warming-up nu met circa 10 - 15 minuten stevig wandelen/heel langzaam hardlopen en doe vervolgens de losmaak oefeningen.
- Tijdens de loopkern ligt de HF nu op 170 -180 min leeftijd. Iemand van 40 jaar loopt dan tijdens de loopkern op een HF van circa 135. Bewaak de HF met behulp van een hartslagmeter. Koppel die hoogte van je HF weer aan het gevoel van in-

spanning dat je nu ervaart. En hoe voelt het aan dat je nu met een HF hardloopt die 10 slagen hoger ligt dan tijdens het Aanvang loopschema?

- De cooling-down begin je met circa 10 minuten wandelen/heel langzaam hardlopen en voer vervolgens weer wat losmaak oefeningen uit.
- Mocht het nodig zijn, doe er dan wat langer over om het einddoel te bereiken.

Als je week 20 goed hebt kunnen volbrengen, herhaal je deze gehele week nog ten minste vier keer met een HF van 180 -190 min leeftijd, totdat je de trainingsbelasting van week 20 op dat inspanningsniveau volledig in je benen hebt zitten. En leer jezelf weer zo goed mogelijk om het gevoel van inspanning dat je ervaart te koppelen aan deze hogere HF. Je bent dan in staat om 3 inspanningsniveaus 'aan te voelen' (bijv. die op 125 HF, 135HF en 145HF).

Vervolg loopschema

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
13	3x10/2	4x8/2	3x12/2
14	2x15/2	4x8/2	1x25
15	2x16/2	4x8/2	3x13/2
16	2x17/2	4x8/2	1x30
17	2x18/2	4x8/2	3x14/2
18	2x19/2	4x8/2	1x35
19	2x20/2	4x8/2	3x15/2
20	2x20/2	4x8/2	1x40

Gelukt? Weer gefeliciteerd. Je bent nu 'aspirant' hardloper. Als je het op de ingeslagen weg nog een flink tijdje goed weet vol te houden, dan kun je een 'echte' hardloper worden.

Tijdens de warming-up en de cooling-down kun je het wandelen steeds meer vervangen door een rustige looppas. Nu wordt het ook zaak dat je wat gevarieerder gaat trainen door verschillende trainingsvormen met elkaar af te wisselen. Om te weten welke dat zijn, raden wij je het Praktijkboek voor hardlopers aan. Door dit boek goed te bestuderen, raak je op den duur in staat om optimaal plezier en rendement te halen uit je hardlooptrainingen. Deze handleiding voor verantwoord hardlopen is verkrijgbaar bij Run-Inn. Kijk ook op onze website voor meer trainingsschema's.