

Opbouwschema voor de beginnende hardloper.

Voor alle trainingen geldt dat deze begonnen en beëindigd worden met een warming up en cooling down. Zeker voor de (opnieuw) beginnende loper erg belangrijk ter voorkoming van blessures.

Warming up

Start elke training met 5 minuten stevig doorwandelen of dribbelen.

Daarna doe je enkele losmakende oefeningen voor de belangrijkste spiergroepen/gewrichtren.

- Schouder: draai met je armen voor of langs het lichaam (zoals vlinderslag, borstcrawl).
- Romp: Knieën losjes, voeten heupbreed, laat het bovenlichaam draaien naar links en rechts. Neem de armen mee en kijk deze na.
- Heupen: Plaats de handen op de heupen en draai deze linksom en rechtsom (2x5).
- Liezen: ga op één been staan en zwaai het vrije been losjes voor- en achterwaarts.

Als een spiergroep ergens wat strak of stijf aanvoelt kun je deze heel licht en kort rekken (hooguit 5 sec per keer).

Wandel/dribbel na deze oefeningen 50 m.

Cooling down

Wandel na de training minimaal 5 minuten rustig uit.

Doe vervolgens enkele losmakende oefeningen. Dit kunnen dezelfde oefeningen uit de warming up zijn. Let er op dat je de oefeningen bij de cooling down rustiger uitvoert dan bij de warming up.

Voer enkele stretch oefeningen uit:

- kuiten
- achterkant dijbeen (hamstrings)
- voorkant dijbeen (quadriceps)
- binnenkant dijbeen (adductoren)

Loopschema

Onderstaand loopschema gaat uit van 2-3 trainingen per week. Zorg ervoor dat er steeds minimaal een dag zit tussen twee opeenvolgende trainingen i.v.m. het nodige herstel. Houd daarbij goed in de gaten of je goed herstelt van een training. Als dit niet het geval is, laat dan een looptraining schieten en vervang deze door 45 minuten stevig doorfietsen. Hiemee bouw je ook aan je basisconditie en het is herstelbevorderend.

1⁽¹⁾ 1⁽¹⁾ 1⁽¹⁾ 1⁽¹⁾ 1⁽¹⁾ 1 betekent: 5 maal een minuut joggen, met daartussen steeds een minuut wandelpauze.
A-R staat voor de verhouding arbeid-rust.

Weeknr	Training 1		Training 2		Training 3		Totaal
	Minutenschema	A-R	Minutenschema	A-R	Minutenschema	A-R	
1.	1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1	5-8	1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1	5-8	1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1 ⁽²⁾ 1	5-8	15-24
2.	1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1	6-5	1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1	8-6	1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1 ⁽¹⁾ 1	6-5	20-16
3.	1 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 1	6-6	2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2	8-6	1 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 2 ⁽²⁾ 1	6-6	20-18
4.	2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2	8-3	1 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 3 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 1	9-4	2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2 ⁽¹⁾ 2	8-3	25-10
5.	2 ⁽¹⁾ 3 ⁽²⁾ 2 ⁽¹⁾ 3	10-4	2 ⁽¹⁾ 3 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 2	10-5	2 ⁽¹⁾ 3 ⁽²⁾ 2 ⁽¹⁾ 3	10-4	30-13
6.	3 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 3	9-4	3 ⁽²⁾ 4 ⁽²⁾ 3	10-4	3 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 3	9-4	28-12
7.	4 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 4	11-4	4 ⁽²⁾ 4 ⁽²⁾ 4	12-4	4 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 4	11-4	34-12
8.	5 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 5	13-4	5 ⁽²⁾ 5 ⁽²⁾ 5	15-4	5 ⁽²⁾ 3 ⁽²⁾ 5	13-4	41-12
9.	5 ⁽²⁾ 7 ⁽²⁾ 5	17-4	7 ⁽²⁾ 5 ⁽²⁾ 7	19-4	5 ⁽²⁾ 7 ⁽²⁾ 5	17-4	53-12
10.	7 ⁽¹⁾ 7	14-1	15 minuten lopen	15-0	7 ⁽¹⁾ 7	14-1	43-2
11.	5 ⁽¹⁾ 5 ⁽¹⁾ 5 ⁽¹⁾ 5	20-3	5 ⁽¹⁾ 6 ⁽¹⁾ 6 ⁽¹⁾ 5	22-3	5 ⁽¹⁾ 5 ⁽¹⁾ 5 ⁽¹⁾ 5	20-3	62-9
12.	5 ⁽¹⁾ 7 ⁽¹⁾ 7 ⁽¹⁾ 5	24-3	10 ⁽²⁾ 10	20-2	5 ⁽¹⁾ 7 ⁽¹⁾ 7 ⁽¹⁾ 5	24-3	68-8
13.	5 ⁽¹⁾ 8 ⁽¹⁾ 8 ⁽¹⁾ 5	26-3	9 ⁽¹⁾ 9 ⁽¹⁾ 9	27-2	5 ⁽¹⁾ 8 ⁽¹⁾ 8 ⁽¹⁾ 5	26-3	79-8
14.	9 ⁽¹⁾ 9 ⁽¹⁾ 9	27-2	10 ⁽¹⁾ 12 ⁽¹⁾ 8	30-2	9 ⁽¹⁾ 9 ⁽¹⁾ 9	27-2	84-6
15.	10 ⁽¹⁾ 12 ⁽²⁾ 10	32-3	12 ⁽²⁾ 10 ⁽²⁾ 12	34-4	10 ⁽¹⁾ 12 ⁽²⁾ 10	32-3	98-10
16.	12 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 10	32-2	12 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 12	34-2	12 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 10	32-2	98-6
17.	14 ⁽²⁾ 12 ⁽²⁾ 10	36-4	15 ⁽²⁾ 15	30-2	15 ⁽²⁾ 10 ⁽²⁾ 10	35-4	101-10
18.	10 ⁽¹⁾ 15 ⁽¹⁾ 10	35-2	20 ⁽²⁾ 10	30-2	12 ⁽¹⁾ 12 ⁽¹⁾ 12	36-2	101-6
19.	10 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 10	40-4	15 ⁽¹⁾ 10 ⁽¹⁾ 15	40-2	20 ⁽²⁾ 10 ⁽¹⁾	30-3	110-9
20.	12 ⁽¹⁾ 15 ⁽¹⁾ 12	39-2	30 minuten lopen	30-0	12 ⁽¹⁾ 15 ⁽¹⁾ 12	39-2	108-4