

Trainingsprogramma beginnen met hardlopen vanuit wandelen met krachtoefeningen

Basisrichtlijn

Beginnen met hardlopen

Wat gaan we dan doen? We gaan 10 weken heel voorzichtig, stap voor stap hardlopen vanuit wandelen en we combineren dit met lichte krachtoefeningen voor de beenspieren. Dus heel voorzichtig gaan we minuutje voor minuutje hardlopen, omlijst met lekker stevig wandelen en krachtoefeningen.

Instructie

1. Probeer 2 keer in de week een training uit te voeren.
2. Doe altijd eerst een warming-up. In het onderstaande schema zit dat er gewoon in. Je begint met stevig wandelen
3. Doe dan vervolgens **voor** de 'licht hardlopen'-blokken de volgende oefeningen.
 - Met beide voeten op de tenen staan en even vasthouden.
 - Maken van een serie kniebuigingen (*squats*), benen iets gespreid (bovenbeen horizontaal, of 90°).
 - Op de tenen huppen op de plaats, goed loskomen van de grond, dus eigenlijk (touwtje)springen.
 - Maken van zijwaartse sprongetjes, naar links en terug, naar rechts en terug, en zo verder.
4. Doe elke oefening in de serie 10 keer achter elkaar. Is 10 keer te veel, begin dan met minder bijvoorbeeld 5,7 of 8 keer. Probeer als het makkelijk(er) gaat, de oefeningen intensiever uit te voeren.
5. Alles bij elkaar heb je hiermee een setje oefeningen waarmee de bovenbeenspieren, kuitspier, hamstrings en bilspieren worden aangesproken. Na 4 weken serieus deze oefeningen doen leidt dit al tot een duidelijk effect.
6. Training 1 t/m 5 doe je de oefeningen 10 keer.
Training 6 t/m 10 doe je de oefeningen 12 keer.
Training 11 t/m 15 doe je de oefeningen 14 keer.
Training 16 t/m 20 doe je de oefeningen 15 keer.

Hieronder staan een schema met krachtoefeningen en een schema voor de looptraining.

<volgende pagina: Lichte krachtoefeningen benen>

Lichte krachtoefeningen benen	
Doelstelling	Ontwikkelen van basiskracht in de beenspieren bij beginnende sporters. Sterkere beenspieren verbeteren de loopprestatie, vergroten de afzetkracht en voorkomen blessures.
Materiaal	Eventueel in een latere fase: <i>dumbbells</i> en/of <i>kettlebells</i> .
Parcours	Geen. Kan uitgevoerd worden op elke locatie, binnen en buiten.
Uitvoering	<ol style="list-style-type: none"> 1. Start voorzichtig met de oefeningen 1 t/m 4. 2. Start met elke oefening 10 keer. 3. Bouw uit naar 12, 14 en 15 tot 20 keer achter elkaar. 4. Neem na uitvoering van een serie (1 t/m 4) een korte pauze, actieve rust tot 2 minuten, bijvoorbeeld heen en weer wandelen, dribbelen, huppelen, aansluitpas, e.d. op een plein of sportzaal, o.i.d. 5. Herhaal de serie nog 2 keer (in totaal 3 series).
Oefeningen	1. Met beide voeten op de tenen staan en even vasthouden.
	2. Maken van een serie kniebuigingen, benen iets gespreid (bovenbeen horizontaal, of 90°), <i>squats</i> .
	3. Op de tenen huppen op de plaats, goed loskomen van de grond, eigenlijk (touwtje)springen.
	4. Maken van zijwaartse sprongetjes, naar links en terug, naar rechts en terug, en zo verder.
	5. Een stap naar voren doen met het rechterbeen en door de knieën zakken (bovenbeen horizontaal) en terug stappen (<i>lunges</i>). Afwisselen met linkerbeen.
Resultaat	Met deze set oefeningen worden de bovenbeenspieren, kuitspier, hamstrings en bilspieren aangesproken. 4 Weken serieus deze oefeningen doen leidt al tot een apparent effect.

- | | |
|---------|--|
| Let op! | <ul style="list-style-type: none"> • Is 10 keer bij de start te veel, begin dan met minder. • Probeer als het makkelijk gaat, de oefeningen intensiever uit te voeren. • Als de oefeningen 1 t/4 goed gaan, dan uitbreiden met 5. |
|---------|--|

Training	Wandel	Kracht	Licht hardlopen	Wandel	Kracht	Licht hardlopen	Wandel	Kracht	Licht hardlopen
1	10	4x10	0,45,60sec LHL, 1' wandel	10	4x10	0,45,60sec LHL, 1' wandel	10	4x10	
2	10	idem	5,60,75sec LHL, 1' wandel	10	idem	5,60,75sec LHL, 1' wandel	10	idem	
3	10	idem	3 x 1' LHL, 1' wandel	10	idem	3 x 1' LHL, 1' wandel	10	idem	
4	10	idem	3 x 1' LHL, 1' wandel	10	idem	4 x 1' LHL, 1' wandel	10	idem	
5	10	idem	4 x 1' LHL, 1' wandel	10	idem	4 x 1' LHL, 1' wandel	8	idem	
6	10	4x12	4 x 1' LHL, 1' wandel	8	4x12	5 x 1' LHL, 1' wandel	8	4x12	
7	10	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	8	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	8	idem	
8	10	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	8	idem	4 x 1:30' LHL, 1' wandel	8	idem	
9	7	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	7	idem	4 x 1:30' LHL, 1' wandel	7	idem	
10	7	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	7	idem	4 x 1:30' LHL, 1' wandel	7	idem	
11	7	4x14	8 x 1' LHL, 1' wandel	7	4x14	3 x 2' LHL, 1' wandel	7	4x14	
12	6	idem	4 x 1' LHL, 1' wandel	6	idem	3 x 2' LHL, 1' wandel	6	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel
13	6	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	6	idem	3 x 2' LHL, 1' wandel	6	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel
14	5	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	5	idem	3 x 3' LHL, 1' wandel	5	idem	3 x 1' LHL, 1' wandel
15	5	idem	5 x 1' LHL, 1' wandel	5	idem	3 x 3' LHL, 1' wandel	5	idem	3 x 1' LHL, 1' wandel
16	5	4x15	5 x 1' LHL, 1' wandel	5	4x15	4 x 3' LHL, 1' wandel	5	4x15	2 x 2' LHL, 1' wandel
17	4	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	4	idem	4 x 3' LHL, 1' wandel	4	idem	2 x 2' LHL, 1' wandel
18	4	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	4	idem	4 x 3' LHL, 1' wandel	4	idem	3 x 2' LHL, 1' wandel
19	3	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	3	idem	4 x 4' LHL, 1' wandel	3	idem	2 x 2' LHL, 1' wandel
20	3	idem	6 x 1' LHL, 1' wandel	3	idem	4 x 4' LHL, 1' wandel	3	idem	4 x 2' LHL, 1' wandel
	minuten		1' = 1 minuut						
			vb: 30sec LHL = 30 seconden licht hardlopen, 1' wandel = 1 minuut wandel						
			vb: 1' LHL = 1 minuut licht hardlopen, 1' wandel = 1 minuut wandel						

Lees even mee met het schema. Training 1 begint met 10 minuten lekker stevig wandelen. Dan die je een serie kracht oefeningen. Dan licht hardlopen, daarmee bedoel ik langzaam hardlopen, lekker rustig. Eerst 30 seconden, minuut wandelen, 45 seconden hardlopen, 1 minuut pauze, en zo verder. Dan weer 10 minuten wandelen, enzovoort en zo verder.

Het is belangrijk verantwoord op te bouwen. Naast dat hardlopen gezond is, vraagt deze sport veel van je lichaam. Je bewegingsapparaat - spieren, pezen, aanhechtingen - wordt fors belast en het duurlopen vraagt een behoorlijke inspanning van je hart- en bloedvaten. Het is daarom belangrijk op een verantwoorde manier (opnieuw) te beginnen met hardlopen. Zeker als je langere tijd inactief bent geweest en (weer) begint met hardlopen is het doen van krachtoefeningen voor de benen heel belangrijk. Het voorkomt ook blessures.

- Zoek eventueel partners die met je meetrainen volgens hetzelfde programma.
- Een week niet trainen is tegelijk twee weken terug herstarten. Dus je doet week 6, daarna weekje vakantie, dan weer oppakken met week 5.
- Let op, na deze 10 weken of deze 20 trainingen, start startfase 2 met een tweede trainingsprogramma meer gericht op langer aaneengesloten hardlopen.
- Gaan de krachtoefeningen goed en makkelijk, dan eventueel uitbreiden met *lunges*.
 - Een stap naar voren doen met het rechterbeen en door de knieën zakken (bovenbeen horizontaal) en terug stappen (*lunges*). Afwisselen met linkerbeen.

<volgende pagina: Tweede basisschema naar meer gericht hardlopen>

Tweede basisschema naar meer gericht hardlopen

In 20 trainingen en 10 weken naar 40 minuten hardlopen.

Training	Start	LHL	Wandel	LHL	Wandel	LHL	Wandel	LHL	LHL	Totaal
1	10	1	1	2	2	2	2	1	6	23
2	10	1	1	2	2	3	2	2	8	23
3	10	2	1	3	2	3	2	2	10	25
4	10	2	1	4	2	4	2	2	12	27
5	10	3	1	4	2	4	2	3	14	29
6	10	3	1	5	2	5	2	3	16	30
7	10	4	1	5	2	5	2	4	18	33
8	10	4	1	6	2	6	2	4	20	35
9	10	5	1	6	2	6	2	5	22	37
10	10	5	1	8	2	6	2	5	24	39
11	10	5	1	10	2	6	2	5	26	41
12	10	5	1	10	2	8	2	5	28	43
13	10	5	1	12	2	8	2	5	30	45
14	10	5	1	12	2	8	2	5	30	45
15	10	5	1	14	2	8	2	3	30	45
16	10	5	1	16	2	8	2	1	30	45
17	10	5	1	18	2	9			30	45
18	10	5	1	20	2	10			35	48
19	10	5	1	20	2	10			30	48
20	10	5	1	20	2	15			40	53
		Minuten							Totaal LHL	
	Start altijd met 10 minuten stevig wandelen									
		LHL = licht, heel rustig hardlopen								

Hoe lees ik het schema? Training 1: begin met 10 minuten stevig wandelen, dan 1 minuut licht hardlopen, dan 1 minuut wandelen, enzovoorts. Voor een deel begin je weer opnieuw in dit schema, maar dat is verstandig. Eventueel de start met wandelen uitbreiden, of aan het einde nog een stuk wandelen.

Blijf in dit schema ook de krachtoefeningen doen.

(Maarten Faas, looptrainer)