

Trainingschema voor beginnende hardlopers

Training 1 HL: 1,1,2,1,1,2 WL: 3 min. 8 VAS 1-10	Training 2 HL: 1 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 8 keer. 8 VAS 1-10	Training 3 HL: 1,2,1,2,1 Wandel: 3 min. 7 VAS 1-10	Training 4 HL: 1,2,3,1,2,3 Wandel: 2 min. 9 VAS 1-10	Training 5 HL: 2 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 5 keer. 10 VAS 1-10	Training 6 HL: 1,2,1,3,1 Wandel: 2 min. 8 VAS 1-10
Training 7 HL: 4,4,4,3,3,3 Wandel: 2 min. 21 VAS 1-10	Training 8 HL: 3 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 5 keer. 15 VAS 1-10	Training 9 HL: 2 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 5 keer. 10 VAS 1-10	Training 10 HL: 4,6,4,6 Wandel: 2,4,2 20 VAS 1-10	Training 11 HL: 4 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 5 keer. 20 VAS 1-10	Training 12 HL: 1,2,3,1,2,3 Wandel: 2 min. 9 VAS 1-10
Training 13 HL: 4,8,4,10 Wandel: 2,4,2 26 VAS 1-10	Training 14 HL: 6 min. Wandel: 4 min. Herhaal: 4 keer. 24 VAS 1-10	Training 15 HL: 3 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 6 keer. 18 VAS 1-10	Training 16 TEST 15 min hardlopen 15 VAS 1-10	Training 17 HL: 7 min. Wandel: 3 min. Herhaal: 4 keer. 28 VAS 1-10	Training 18 HL: 2,4,2,4,2,4 Wandel: 2 min. 18 VAS 1-10
Training 19 HL: 6,10,6,12 Wandel: 2,4,2 34 VAS 1-10	Training 20 HL: 8 Wandel: 2 min. Herhaal: 4 keer. 32 VAS 1-10	Training 21 HL: 3,5,3,5,3 Wandel: 2 min. 19 VAS 1-10	Training 22 HL: 8,14,4,14 Wandel: 2,4,2 40 VAS 1-10	Training 23 HL: 9 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 4 keer. 36 VAS 1-10	Training 24 HL: 2,8,2,8,2 Wandel: 2 min. 22 VAS 1-10
Training 25 HL: 6,16,4,18 Wandel: 2,4,2 44 VAS 1-10	Training 26 HL: 10 min. Wandel: 3 min. Herhaal: 4 keer. 40 VAS 1-10	Training 27 HL: 3,9,3,9,3. Wandel: 2 min. 25 VAS 1-10	Training 28 HL: 5,20,5,15 Wandel: 4,2 min. 45 VAS 1-10	Training 29 HL: 12 min. Wandel: 2 min. Herhaal: 4 keer. 48 VAS 1-10	Training 30 TEST 30 min hardlopen 30 VAS 1-10

Training gedaan

VAS: Ervaring van klachten invullen

1 -----5-----10

VAS 2 of lager

ga door naar de volgende training

VAS 3

volgende keer dezelfde training

VAS 4 of hoger

terug naar begin van het schema

(VAS Schaal) Ervaring van klachten

1-----5-----10



Trainingschema voor beginnende hardlopers

Werkwijze van het schema

Je begint iedere training met een warming-up. Dit om je lichaam voor te bereiden op de te verrichten training en het blessurerisico te verkleinen. De warming-up bestaat uit 5 minuten stevig wandelen. Daarna start je met hardlopen. Lees de opdracht bij de training. Wanneer er bij HL meerdere cijfers (dit zijn altijd minuten) achtereen staan dan is het de bedoeling dat je tussentijds een wandelpauze houdt. Na het aantal aangegeven minuten hardlopen start je met wandelen.

Voorbeeld

HL: **1,1,2,1,1,2** min.

Wandelen: **3** min.

Hier loop je 1 minuut hard, dan wandel je 3 minuten, daarna loop je weer 1 minuut hard, 3 minuten wandelen, 2 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen, weer 1 minuut hardlopen, 3 minuten wandelen zo door tot het einde van de aangegeven training.

Na iedere training doe je een cooling down. Je wandelt dan 5 minuten op een rustig wandeltempo. Dit is bedoeld om je lichaam weer geleidelijk te laten acclimatiseren naar een rustigere inspanning.

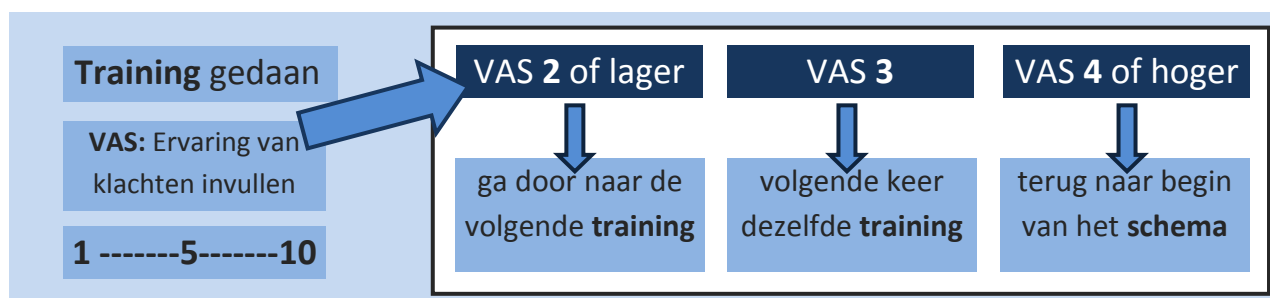
Intensiteit

De snelheid waarop je het best kunt hardlopen is het inspanningsniveau waarop je tegelijkertijd ook nog kunt praten. De inspanning is dan precies goed. Kun je niet meer goed praten aan één stuk, door een gebrek aan lucht, dan ga je te hard. Soms kan het zijn dat je de ene training harder kunt lopen en toch blijven praten dan de andere. Dit is normaal en pas dan ook je snelheid aan zodat je niet te hard gaat.

Uitleg VAS schaal: ervaring van klachten

De VAS schaal is een veelgebruikte en betrouwbare manier om je (eventuele) ervaring van klachten aan te geven met een cijfer. Klachten zijn symptomen die een belemmering zijn voor je fitheid. Denk aan; een pijntje, stijfheid, irritatie, vermoeidheid, eventuele ziekte etc. Klachten worden door iedereen verschillend geïnterpreteerd en daarom is het handig het uit te drukken met een cijfer. Ervaar je veel klachten dan is het cijfer in de schaal hoger, ervaar je weinig klachten dan is het cijfer lager. Een 10 staat voor de meest ondragelijke klachten die je kunt ervaren, een 1 staat voor praktisch geen klachten. De schaal is een leidraad voor je tijdens je trainingen en helpt je om op een veilige manier, blessurevrij toe te werken naar een half uur lopen.

Bij thuiskomst ga je na wat bij jezelf de score voor ervaren klachten is door de VAS Schaal voor ervaren klachten te gebruiken. Scoor je een 2 of lager, dan start je de volgende training verder in het schema. Scoor je een 3 dan doe je dezelfde training nog eens. Scoor je een 4 of hoger dan start je weer opnieuw vooraan het schema om verergering van klachten te voorkomen.



Aantal keren trainen per week

Train twee keer per week en neem twee dagen (hardloop)rust na een training. Wil je toch een extra training doen, doe er dan maximaal 3 per. De optionele derde training staat in een lichtblauw kader in het schema aangegeven. Omdat hardlopen een leuke maar ook zwaar belastende sport voor je lichaam, door bij het starten met hardlopen twee keer per week te trainen krijgt je lichaam voldoende rust.

Véél plezier en succes met hardlopen!

