



## SCHEMA

Beste beginnende loper,

Met dit schema willen wij de beginnende loper op een verantwoorde manier op weg helpen en zorgen dat hij/zij met veel plezier van de loopsport kan blijven genieten.

### Algemene adviezen

Elke sport heeft zijn specifieke technieken. Naast rek- en lenigheids-oefeningen is het belangrijk om een aantal principes in acht te nemen.

De ontspannenheid van de bewegingsafloop moet zo groot mogelijk zijn.

Voor hardlopen betekent dit o.a. dat je de schouders laat hangen en niet doorzakt in je heupen. Daarbij is het belangrijk de bovenarmen niet voor je romp te laten komen. Een ander belangrijk aspect is dat je de voet afrolt via de hak naar je voorvoet en vervolgens je been heft en recht naar voren plaats.

### In- en uitlopen

Bij een koude start raken spieren en pezen veel eerder geblesseerd. De eerste 8 weken van het schema bestaat de warming-up en cooling-down uit 10 minuten wandelen (stevig tempo) waarbij je op de afrol van je voeten let. Later in het schema kun je dit afwisselend dribbelend en wandelend doen. Na de warming-up en cooling-down volgen gymnastiek- en rekoefeningen. Rekoefeningen brengen de spieren op lengte. Je voorkomt vermoeide spieren en spierstijfheid waardoor de kans op blessures in de volgende training afneemt. Bovendien verbeter je de lenigheid waardoor de loopbeweging beter uitgevoerd kan worden.

### Duurlopen

Duurlopen is hardlopen met een intensiteit waarbij je het vermogen hebt dat je nog kunt praten. De aanpassing van spieren, botten en pezen duurt veel langer dan van hart en longen. Ook al denk je dat je harder kunt lopen, blijf in dit "praattempo" lopen. Blessures oplopen gaat sneller dan genezen. Train nooit drie dagen achter elkaar en liefst geen drie dagen niet trainen, tenzij ziektes in het spel zijn.

Betekenis van de afkortingen in het schema:

- ' = minuten (2' = twee minuten)
- " = seconden (30" = dertig seconden)
- dl. = duurlopen ("praattempo")
- t. = tempo (sneller dan dl.)
- p. = pauze
- w. = wandelen

TRAININGSSCHEMA

<b>dag:</b>	<b>week 1</b>	<b>dag:</b>	<b>week 11</b>
1	3 x 2' dl. p.: 1' w.	1	40' dl.
2	6 x 30'' t. p.: 30'' w.	2	15 x 1' t. p.: 1' w.
3	2 x 3' dl. p.: 2' w.	3	10' dl.
4	3 x 1' t. p.: 1' w.	4	4' t. + 3' t. + 2' t. + 1' t. p.: 2' drib.
	<b>week 2</b>		<b>week 12</b>
1	4 x 2' dl. p.: 1' w.	1	20' dl.
2	8 x 30'' t. p.: 30'' w.	2	4 x 3' t. p.: 1' drib.
3	2 x 4' dl. p.: 2' w.	3	12' dl.
4	4 x 1' t. p.: 1' w.		
	<b>week 3</b>		<b>week 13</b>
1	5 x 2' dl. p.: 1' w.	1	40' dl.
2	10 x 30'' t. p.: 30'' w.	2	25' dl.
3	2 x 5' dl. p.: 2' w.	3	1' t. + 2' t. + 3' t. + 2' t. + 1' t. p.: 2' drib.
4	5 x 1' t. p.: 1' w.		
	<b>week 4</b>		<b>week 14</b>
1	10' dl.	1	45' dl.
2	6 x 30'' t. p.: 30'' w.	2	25' dl.
3	12' dl.	3	10 x 45'' t. p.: 75'' drib.
	<b>week 5</b>		<b>week 15</b>
1	15' dl.	1	50' dl.
2	6 x 1' t. p.: 1' w.	2	25' dl.
3	10' dl.	3	1' t. + 3' t. + 5' t. + 4' t. + 2' t. p.: 1' w.
4	12 x 30'' t. p.: 1' drib.		
	<b>week 6</b>		<b>week 16</b>
1	20' dl.	1	25' dl.
2	8 x 1' t. p.: 1' w.	2	3 x 2' t. + 3 x 3' t. p.: 1' drib.
3	15' dl.	3	12' dl. + 5 x 30'' t. p.: 30'' drib.
4	4 x 2' t. p.: 1' drib.		
	<b>week 7</b>		<b>week 17</b>
1	25' dl.	1	50' dl.
2	10 x 1' t. p.: 1' w.	2	10 x 2' t. p.: 2' drib.
3	15' dl.	3	25' dl.
4	15 x 30'' t. p.: 1' drib.		
	<b>week 8</b>		<b>week 18</b>
1	15' dl.	1	55' dl.
2	5 x 2' t. p.: 1' drib.	2	15 x 30'' t. p.: 1' drib.
3	12' dl.	3	30' dl.
	<b>week 9</b>		<b>week 19</b>
1	25' dl.	1	60' dl.
2	12 x 1' t. p.: 1' w.	2	2' t. + 4' t. + 6' t. + 4' t. + 2' t. p.: 1' w.
3	20' dl.	3	25' dl.
4	5' dl. + 5 x 30'' t. p.: 1' drib.		
	<b>10 week</b>		<b>week 20</b>
1	30' dl.	1	20' dl.
2	3 x 5' dl. p.: 1' w.	2	10 x 1' t. p.: 1' w.
3	20' dl.	3	10' dl.
4	1' t. + 3' t. + 1' t. + 3' t. p.: 2' drib.		