



BEGINNEN MET HARDLOPEN

VAN 0 NAAR 5 KM IN 12 WEKEN



BEGINNEN MET HARDLOPEN

VAN 0 NAAR 5 KM IN 12 WEKEN

2014 All4running www.all4running.nl

Tekst en trainingsschema: Niels Verwer

Redactie: Kristof van Malderen en Maikel Ineke

Ontwerp en illustraties: Jeroen Klaver

Inleiding

Hardlopen is één van de makkelijkste manieren om te werken aan je conditie. Daarnaast is het ook onwijs makkelijk om te doen en boek je snel resultaat. Het kan zijn dat je er op dit moment niet aan moet denken om te gaan hardlopen. Hopelijk komt daar na het lezen van dit eBook verandering in.

Mijn naam is Niels Verwer, ik geef personal training en ben fanatiek hardloper. Dat is ook de reden dat ik dit eBook heb geschreven. Het gevoel van het lopen in de buitenlucht en je energiek voelen - dat is wat je als hardloper wilt ervaren!

Bij mij is hardlopen in de loop van de tijd verslavend gaan werken. Wellicht dat je over 12 weken (of eerder) begrijpt wat ik bedoel. Wat ik in ieder geval graag wil bereiken, is jou aanzetten om te beginnen met hardlopen. Je zult merken dat als je de flow eenmaal te pakken hebt je oprecht kunt genieten van hardlopen.

In dit eBook vind je een hardloopschema dat bedoeld is om als beginner te starten met hardlopen. Om fit en blessurevrij te blijven is er namelijk meer nodig dan alleen een beetje 'hard'-lopen. Vandaar dat dit eBook niet alleen bestaat uit een hardloopschema maar er ook een aantal basisoefeningen in zijn opgenomen. Daarom is het de moeite waard om te gebruiken als je reeds hardloopt.

Het doel van motivatie

Voordat ik je het hardloopschema ga onthullen, wil ik je kort iets vertellen over motivatie. Het klinkt wellicht suf, maar het hebben van een doel is één van de voorwaarden om uiteindelijk 5 km achter elkaar te kunnen lopen.

Het doel

Je doel bepaalt waar je naartoe traint, het zorgt ervoor dat je een betere focus hebt. *‘Gewoon doen omdat het goed voor me is’* hoor je vaak, maar dat is geen doel waar je motivatie uit kunt halen. Met andere woorden: *‘Wat wil je precies bereiken?’* Het is zonde om te trainen als je niet weet waar je het voor doet. Iedereen heeft wel eens geen zin, maar geloof me: dat hoort erbij. Zolang je maar in gedachte houdt waar je het voor doet.

Schrijf je doelstelling op, bijvoorbeeld op een kaartje, dat je makkelijk in je portemonnee kunt bewaren. Of schrijf het op een vel papier en hang dit op een plek waar je dagelijks langsloopt. Zo word je er keer op keer aan herinnert, waardoor je gaat geloven dat het lukt.

De doelstelling heb ik eigenlijk al voor je bepaald, namelijk:
5 km achter elkaar hardlopen zonder tussendoor te wandelen.
Ik ben ervan uitgegaan dat je dit leest omdat je graag wil beginnen met hardlopen of al hardloopt en gewoon nieuwsgierig bent.

De taak

Het tweede onderdeel van de formule is de taak. Deze is heel simpel, namelijk: *‘gewoon starten met lopen.’* Nu denk je misschien: *‘hoe lang moet ik achter elkaar lopen en hoeveel tijd kost me dat?’* Geen zorgen, dit leg ik stap voor stap uit zodat je precies weet wat je moet doen.

Betekent een *doel* en een *taak* gegarandeerd *succes*? Nee.

Ik kan je natuurlijk vertellen hoe je het moet doen, maar jij bent degene die de loopschoenen zal aantrekken. Wanneer je dit alleen leest en er verder niets mee doet, dan zal je als beginner niet in één keer 5 km achter elkaar kunnen lopen. Hoewel uitzonderingen natuurlijk bestaan...

5 km achter elkaar lopen een te makkelijk doel?

Dan is het evengoed de moeite waard om verder te lezen. Want als je 5 km achter elkaar kan lopen, waarom dan geen 10 km of verder?

It's not how you start, it's how you finish

Edereen heeft wel eens het gevoel: “Dat kan ik toch nooit?”

Het schrikt zelfs veel mensen af om überhaupt na te denken iets buiten hun comfort-zone te ondernemen, laat staan het lopen van een marathon.

Het doel is dan ook niet om je voor te bereiden op het lopen van een marathon. Maar zelfs als je denkt: *“Hoe ga ik in godsnaam 5 km hardlopen als ik al moeite heb om de trein te halen als ik iets te laat ben?”*

Het juiste moment om te starten is er nooit. Er is altijd wel iets te verzinnen waardoor je geen tijd hebt. Zo kan je voor jezelf telkens weer smoesjes verzinnen. Het beste is daarom: gewoon beginnen! Hoe je conditie nu is doet er niet toe, het gaat erom dat je straks 5 km achter elkaar kunt hardlopen. En ik weet zeker dat je trots op jezelf zult zijn dat je ooit bent begonnen!

Denk je dat niet gaat lukken? Geloof er maar in, want ook jij kan binnen 12 weken 5 km achter elkaar hardlopen zonder dat je er een hekel aan krijgt. Man, vrouw, goede of geen conditie, drukke baan of veel vrije tijd... Het enige wat je nodig hebt is:

EEN DOEL

EEN TAAK

GOEDE HARDLOOPSCHOENEN

DOORZETTINGSVERMOGEN

Ben je er klaar voor?

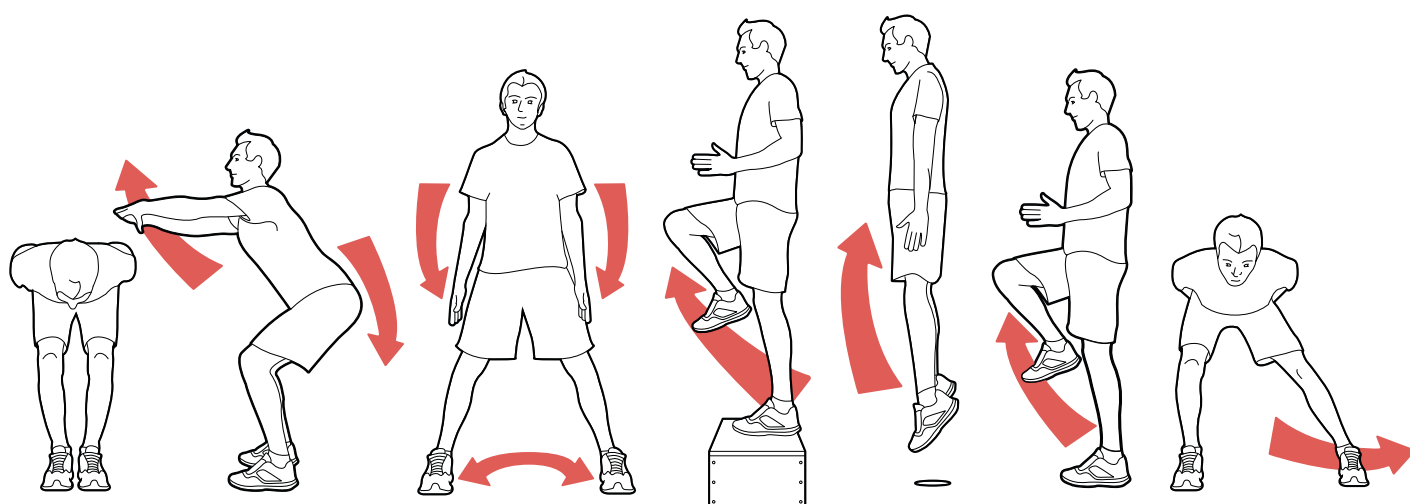
Liever niet doen

- ✗ Met verkeerde schoenen trainen.**
Goede hardloopschoenen zijn belangrijk om niet geblesseerd te raken. Bezuinig hier niet op en laat je goed adviseren. Bedenk: elk lichaam is verschillend en niet elke schoen is daardoor geschikt.
- ✗ Hardlopen op een volle/lege maag.**
Zowel het lopen op een volle als een lege maag is niet verstandig. Ga niet direct na het (avond)eten lopen, maar zorg ook dat je niet met een hongerig gevoel op pad gaat.
- ✗ Trainingen inhalen.**
Dit is een veelgemaakte fout: het lukt een keer niet om te trainen en je besluit het in te halen. Zo raakt je schema door de war. Als het niet anders kan, probeer dan een rustdag tussen je training in te plannen.
- ✗ Stoppen met hardlopen als je het zwaar krijgt.**
Tijdens het hardlopen heb je weleens een moment dat je denkt: *'poeh, kon ik maar even wandelen.'* Geen paniek, in het begin van je trainingsschema mag je tussen door nog wel wandelen. Maar als je eenmaal aan het hardlopen bent: wandel dan niet. Als je dat wel doet wordt het moeilijker om weer op te starten. Als het echt te zwaar wordt, ga dan wat langzamer hardlopen, ook daar herstel je van.
- ✗ Je lichaam niet laten wennen.**
Hardlopen, hoe gezond het ook is, zorgt voor schokbelasting op je lichaam (met name je knieën). Tijdens de landing vang je 2 tot 3 keer je lichaamsgewicht op. Wees niet ongeduldig en geniet van elke kilometer die je loopt.
- ✗ Niet genieten van het hardlopen.**
Ga niet in een geforceerd tempo hardlopen om samen met anderen te zijn terwijl je hen eigenlijk moeilijk kan bijbenen. Zorg ervoor dat je je eigen ideale tempo vindt. Op deze manier werkt het ontspannend en kun je ervan genieten.
- ✗ Je lichaam negeren bij pijn.**
Veel gehoord: *'Ik heb een beetje last van mijn knie, maar ik kan er wel gewoon mee lopen. Als het erger wordt, ga ik wel naar de fysio.'* Als je last hebt, forceer dan niet maar breng een bezoek aan de fysio.

Beter wel doen

- ✓ **Neem een horloge of mobiel mee.**
We lopen op minuten. Op basis hiervan kun je bijhouden als het tijd is voor pauze, en wanneer je weer begint met lopen.
- ✓ **Loop samen met een maatje**
Als je met z'n tweeën of in een groep gaat trainen, is dat niet alleen gezellig. Ook zijn je loopmaatjes een stok achter de deur wanneer je zelf een keer minder zin hebt om te hardlopen.
- ✓ **Varieer in je looproute**
Daag jezelf uit en ga op zoek naar nieuwe omgevingen. Dit zorgt ervoor dat je trainingen leuk en afwisselend blijven.
- ✓ **Krachttoefeningen in de pauze**
Doe krachttoefeningen in de wandelpauzes en na afloop van de trainingen. Dit versterkt je benen, waardoor je sneller gaat hardlopen.
- ✓ **Rekken en strekken.**
Rek na iedere training de belangrijkste spiergroepen (bovenbeen, hamstring, lies, kuit en billen) om spierpijn te voorkomen.
- ✓ **Voldoende water drinken.**
Zorg dat je voldoende water drinkt voordat je gaat trainen. Drink na de training 2 keer zoveel water als je aan zweet hebt verloren. Als je flink gezweet hebt kan je een (sport) drank met elektrolyten drinken, bijvoorbeeld appelsap.
- ✓ **Alternatieve training op rustdagen.**
Alternatieve trainen kan prima op rustdagen (zie ook in het schema). Kies bijvoorbeeld voor een cardio (hometrainer, crosstraining), wat lichte kracht/stabiliteit- straining of core-stability.
- ✓ **Print het schema uit**
Het zien van progressie werkt als een goede motivatie.
- ✓ **Aanvoelen hoe fit je bent.**
Ben je energiek en heb je zin om te trainen, loop dan iets harder. Ben je moe of een drukke werkdag gehad? Loop zoals het gaat.
- ✓ **Inschrijven voor een wedstrijd.**
Dit maakt je einddoel concreet, waardoor het trainen een stuk leuker zal worden.

OEFENINGEN



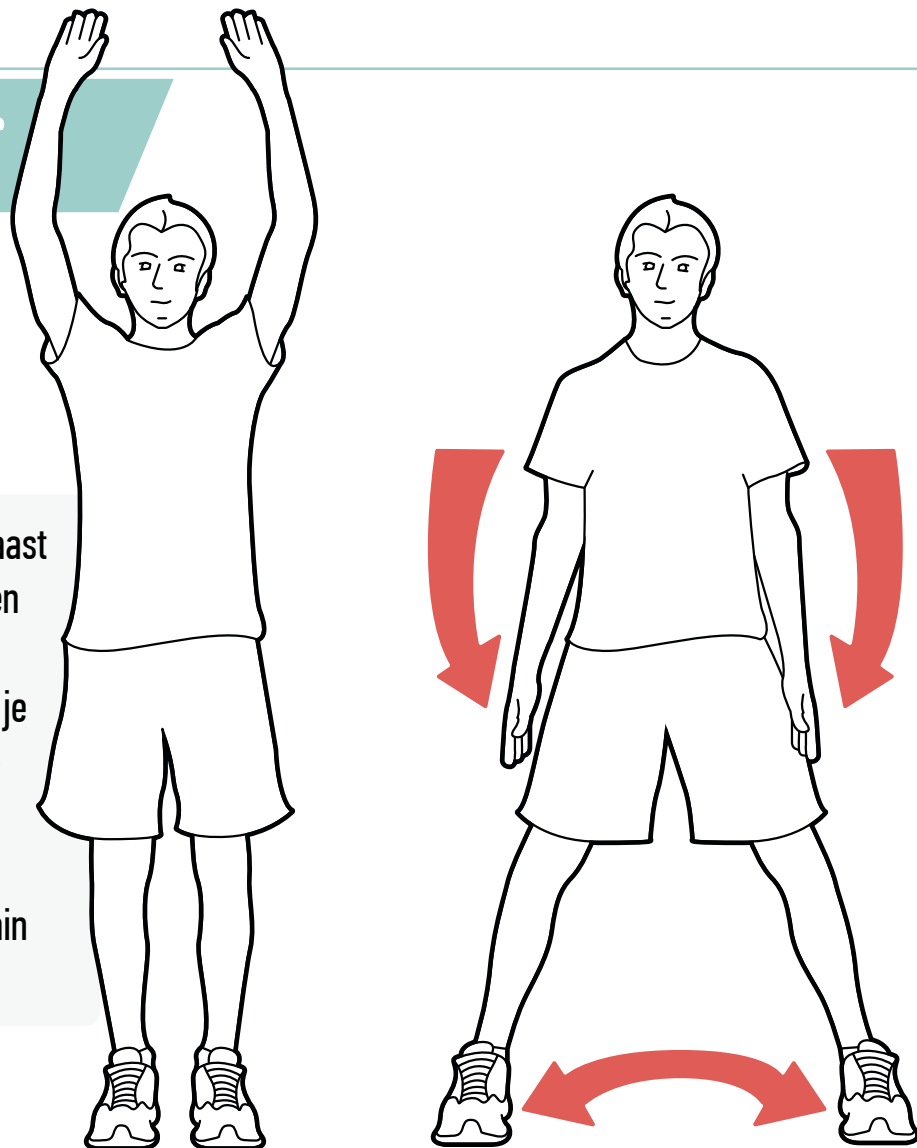
- ▶ Hierna volgt een uitleg van de oefeningen die je uit zult voeren tijdens de trainingen.
- ▶ Probeer de oefeningen alvast uit zodat je ze kunt toepassen tijdens het trainen.

WISSELSPRONGEN

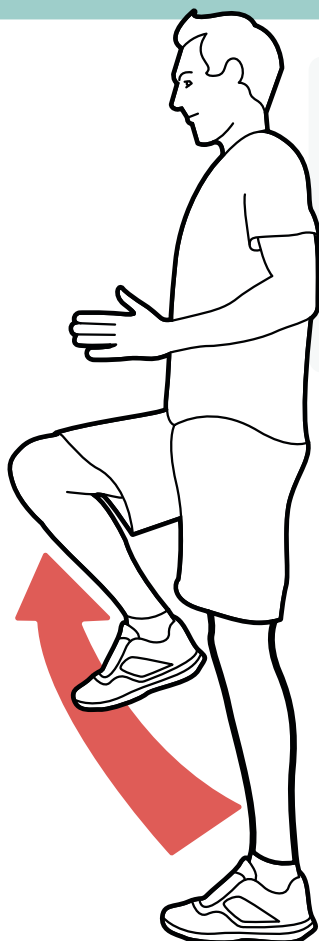


JUMPING JACKS

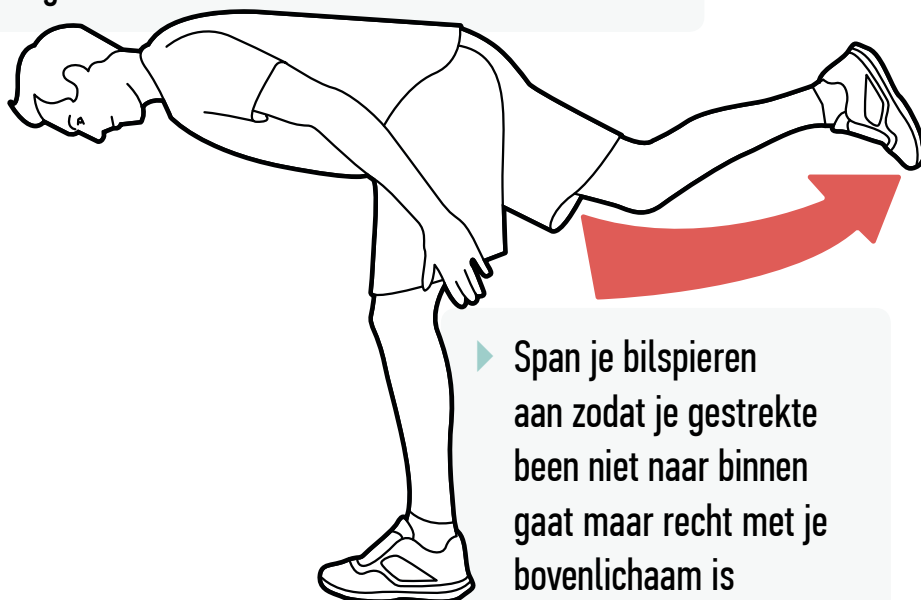
- ▶ Plaats beide benen naast elkaar, strek je handen boven je hoofd
- ▶ Beweeg tegelijkertijd je benen uit elkaar en je handen naar beneden
- ▶ Span je voetspieren goed aan, hiermee train je de reactiviteit



SINGLE LEG DEAD LIFT

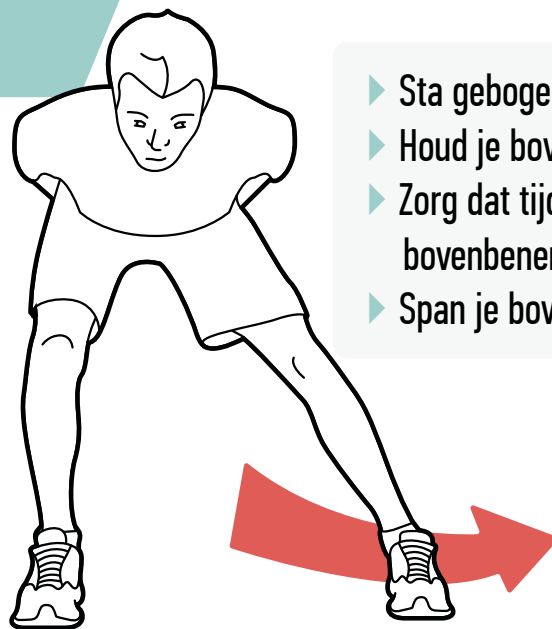
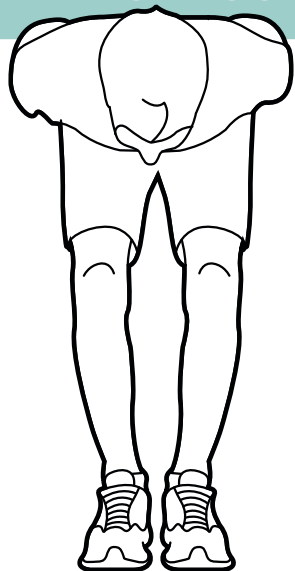


- ▶ Houd je linker/rechterbeen in een hoek van 90 graden
- ▶ Breng de hamstrings onder spanning door achterste been te strekken.
- ▶ Span je bilspieren, hierdoor blijf je stabiel(er) staan
- ▶ Houd je rug recht



- ▶ Span je bilspieren aan zodat je gestrekte been niet naar binnen gaat maar recht met je bovenlichaam is

SCHAATSPASSEN



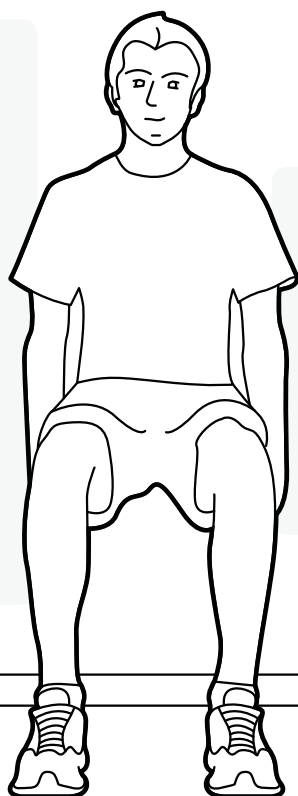
- ▶ Sta gebogen met je benen naast elkaar
- ▶ Houd je bovenlichaam gestrekt
- ▶ Zorg dat tijdens de oefening je bovenbenen gebogen blijven
- ▶ Span je bovenbeen- en bilspieren aan

▶ **Opzij.** Doe, afhankelijk van het aantal herhalingen, alle schaatspassen naar links. Stap met je linkerbeen horizontaal opzij, en sluit vervolgens je rechterbeen aan om weer in de basispositie te staan. Herhaal dit met een stap terug naar rechts.

▶ **Vooruit.** Stap met je linker been schuin naar voren, sluit je rechterbeen aan zodat je weer in de basispositie staat. Stap dan met je rechterbeen schuin naar voren en sluit je je linkerbeen aan. Nu sta je weer in de basispositie.

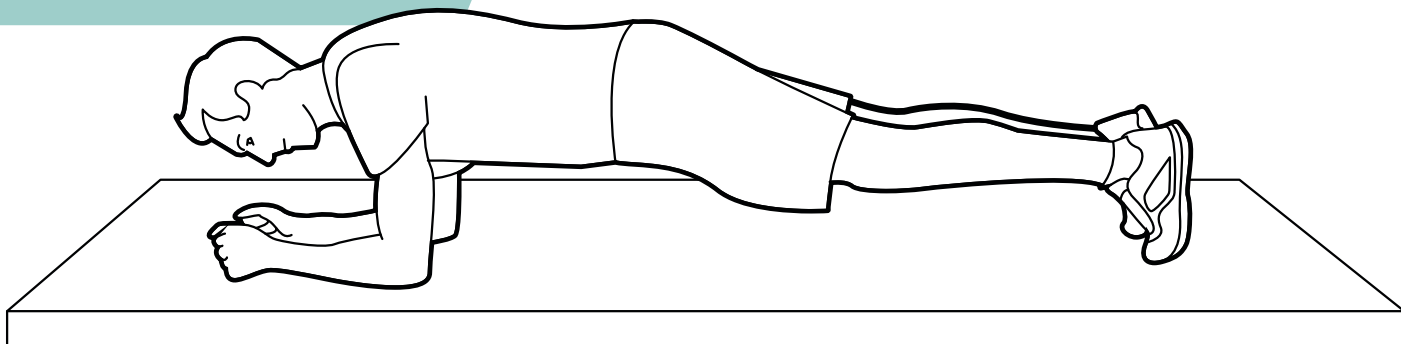
MUURZITTEN

- ▶ Zet je benen op heupbreedte uit elkaar en wijs je voeten naar voren
- ▶ Zak met gestrekte, rechte rug door tot je 90 graden staat
- ▶ Laat je knieën niet voorbij je voeten komen. Het lijkt alsof je op een stoel zit
- ▶ Muurzitten kan ook tegen een boom of een lantaarnpaal



- ▶ Let erop dat je je buik- en bilspieren goed blijft aanspannen en dat je je onderrug tegen de muur 'aandrukt'
- ▶ Dit zorgt er voor dat je stabiel blijft en niet in elkaar zakt

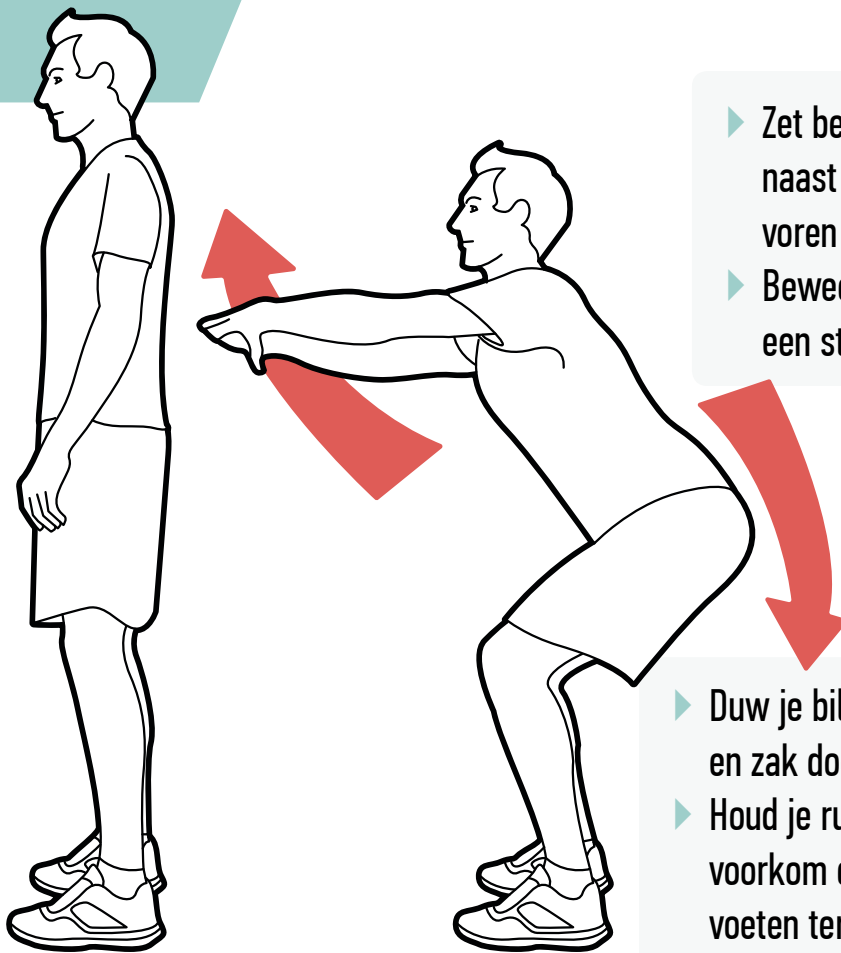
PLANKEN



- ▶ Planken is een goede oefening voor je core-stability
- ▶ Doe de oefening op de grond of op een bankje
- ▶ Houd je ellebogen recht onder je schouders, en zorg voor een rechte rug
- ▶ Duw je billen dus niet omhoog, of je buik naar beneden

▶ **Zoek je nog meer variatie?** Maak dan een side-plank, of een plank door op je handen te steunen. Varieer bijvoorbeeld met het optillen van je benen en handen en wissel dit af

SQUAT

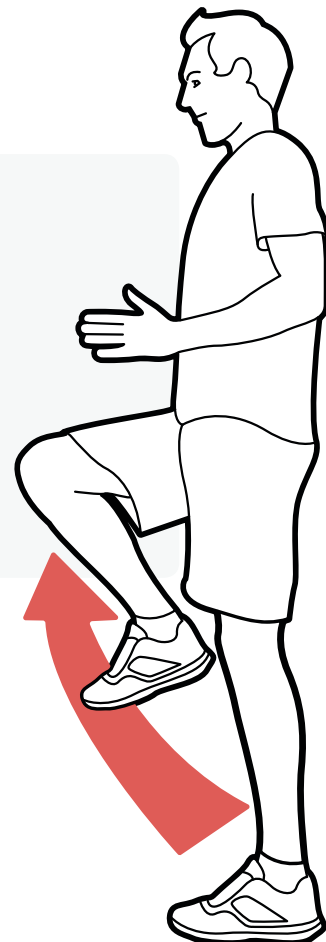


- ▶ Zet beide benen op heupbreedte naast elkaar met je voeten naar voren wijzend
- ▶ Beweeg naar beneden alsof je op een stoel gaat zitten

- ▶ Duw je billen rustig naar achter, en zak door je benen.
- ▶ Houd je rug goed gestrekt en voorkom dat je knieën voor je voeten terecht komen

HALVEHOGE SKIPPINGS

- ▶ Start hetzelfde als een single leg dead lift
- ▶ Hef je rechterbeen tot maximaal 90 graden met het linkerbeen gestrekt
- ▶ Nu maak je een snelle beweging waarbij de positie van beide benen wisselt
- ▶ Hoe sneller je dit doet hoe meer snelle spiervezels je aanspant

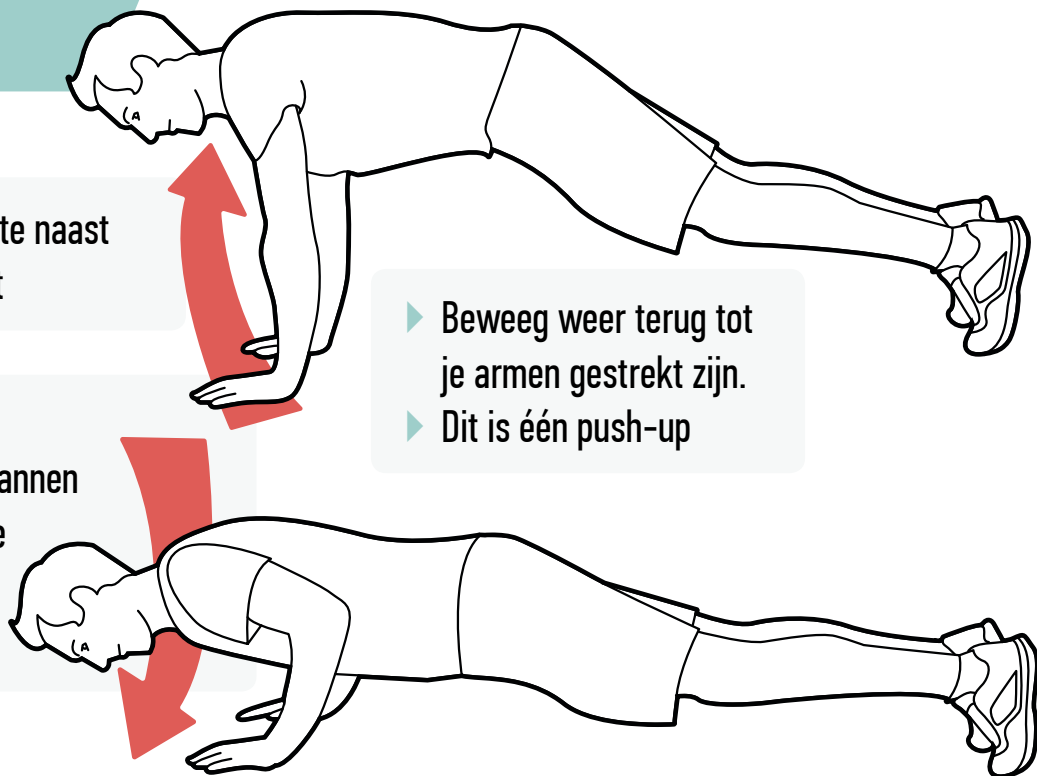


PUSH-UPS

► Zet je benen op heupbreedte naast elkaar met je armen gestrekt

- Zak je door je armen
- Blijf je buikspieren aanspannen tot je nog een klein beetje ruimte tussen de borst en het oppervlak hebt

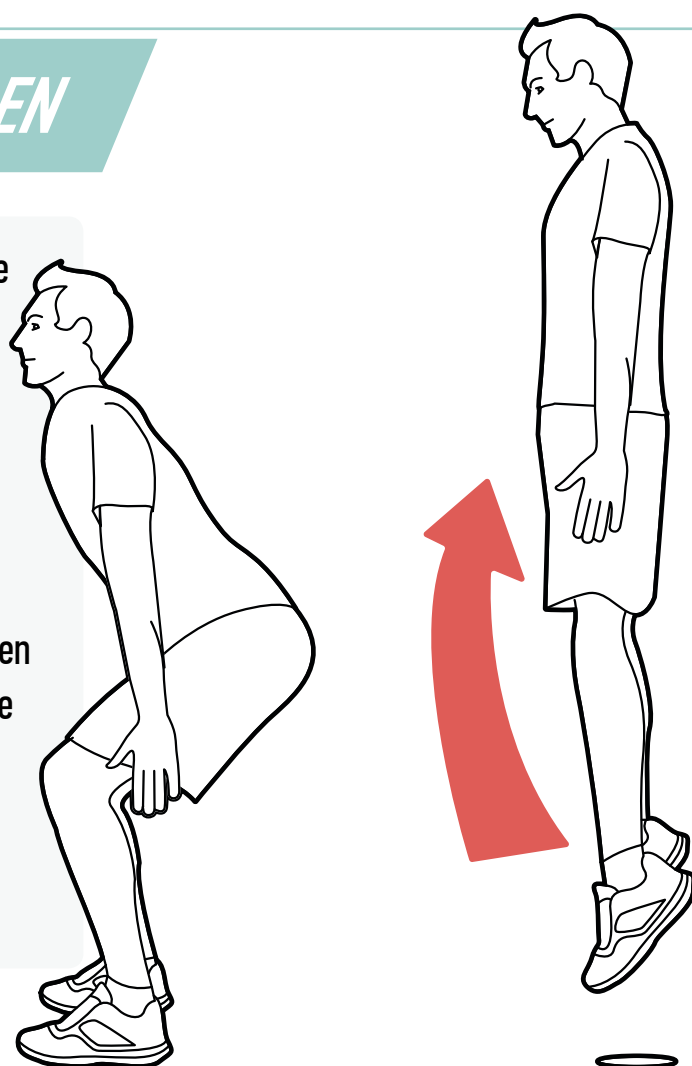
- Beweeg weer terug tot je armen gestrekt zijn.
- Dit is één push-up



- Een push-up kan je zo zwaar maken als je zelf wilt. De makkelijkste variant is een push-up tegen een boom, daarna tegen de leuning (of zitvlak) van een bankje, daarna op de grond en daarna met je voeten op een verhoging. Probeer jezelf dus uit te dagen door het steeds iets moeilijker voor jezelf te maken

VERTICALE STREKSPRONGEN

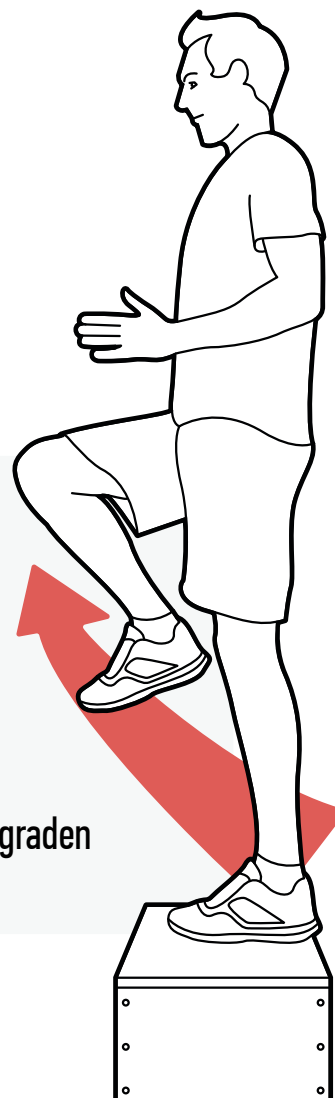
- Start door beide benen op heupbreedte naast elkaar te plaatsen
- Maak eerst een kleine sprong
- Zak rustig door je benen heen (alsof je een squat maakt)
- Kom snel omhoog zodat je voeten los van de grond komen
- Vang de beweging op door bij het landen in te veren en je benen een klein beetje te buigen
- Hoe hoger je springt, hoe zwaarder de belasting (en hoe meer effect)





- ▶ Start door je linkerbeen op een verhoging te plaatsen (bijv. een bankje)

- ▶ Houd je achterste been op de grond
- ▶ Hef je achterste been omhoog (raak de verhoging niet)
- ▶ Strek je rechterbeen
- ▶ Houd je linkerbeen 90 graden gebogen



- ▶ Bij deze oefening train je je bovenbenen, en tegelijkertijd de stabiliteit, waarbij je bilspieren een belangrijke rol spelen. Als je genoeg herhalingen maakt merk je dat je bovenbeenspieren flink hun best moeten doen
- ▶ Daag jezelf uit door het tempo wat op te voeren als je merkt dat het goed gaan



TRAINING

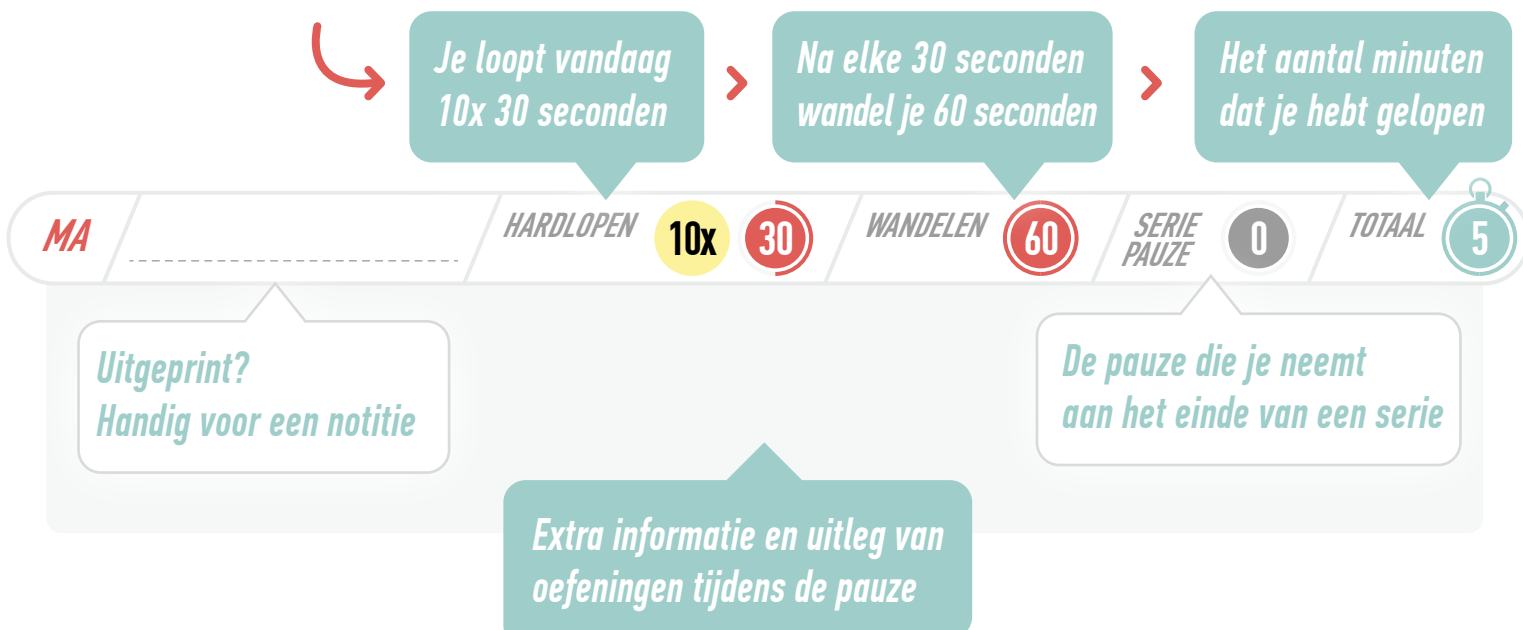
HET SCHEMA BEGRIJPEN

TRAINING PER DAG

- Het schema is verdeeld over 12 weken. Elke week is verdeeld in dagen.
De training wordt beschreven aan de hand van de volgende iconen:

	HERHALING VAN DE OEFENING		SERIEPAUZE IN MINUTEN
	AANDUIDING VAN SECONDEN		MINUTEN DIE JE PER DAG HARDLOOPT
	AANDUIDING VOOR EEN MINUUT		VERVOLG VAN EEN SERIE

UITLEG

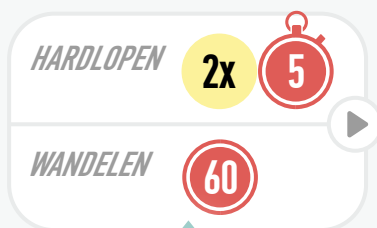


Sommige trainingen loop je in serie, deze vind je op de volgende pagina.

HET SCHEMA BEGRIJPEN

EEN SERIE

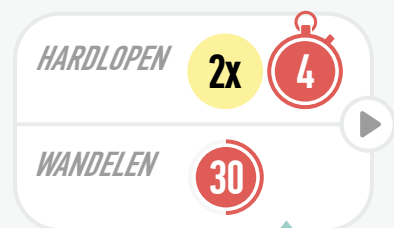
- Een serie bestaat niet uit 1 maar uit 2 of meer oefeningen die onderbroken worden door een seriepauze. Een serie ziet er als volgt uit:



*Je loopt vandaag
2x 5 minuten. Tussendoor
wandel je 60 sec.*



*Daarna neem je
2 min. seriepauze*



*Vervolgens loop je
2x 4 minuten. Tussendoor
wandel je 30 sec.*

READY?

VERLOOP VAN DE WEKEN

DE EERSTE 4 WEKEN

- ▶ Je begint met het **wennen** aan de loopbelasting, je duurvermogen en de opbouw van je conditie.
- ▶ De training is **3 tot 4 keer in de week** en bestaat uit korte 'tempo's' die afgewisseld worden met wandelpauzes.
- ▶ Er zijn **geen regels die jouw tempo bepalen**. Zoek een tempo dat je kunt volhouden. Je zult merken dat, naarmate je training vordert, het makkelijker wordt.
- ▶ **Maak het niet te zwaar voor jezelf** waardoor je de training moet staken. Begin rustig en voer het tempo op als je merkt dat het goed gaat.
- ▶ **Na de eerste maand heb je een rustigere trainingsweek** waarin je lichaam tijd krijgt om te herstellen zodat je weer fris verder kunt.
- ▶ **Na elke training volgt een rustdag** (soms twee) zodat je lichaam de tijd krijgt om de trainingsprikkels te verwerken.

DE TWEEDE 4 WEKEN

- ▶ Je gaat **langer achter elkaar hardlopen** en wisselt dat af met kortere snelheidstrainingen.
- ▶ Je verbetert je **duurvermogen** door meer kilometers te lopen.
- ▶ Je bent **beter getraind** waardoor je ook kunt werken aan je snelheid.
- ▶ Je kunt de afstand **sneller afleggen** omdat je tempo verhoogt.
- ▶ De **intensiteit van de snelheidstrainingen** komt hoger te liggen.

DE LAATSTE 2 WEKEN

- ▶ De laatste weken zijn gericht op het **uitbouwen van je duurtrainingen**.
- ▶ Tijdens de laatste week zou je voorbereid moeten zijn om **5 km achter elkaar hard te lopen**.

12 WEKEN IN VOGELVLUCHT

- Hieronder zie je het overzicht van de 12 weken. Elke week bestaat uit 3 á 4 trainingsdagen die gevolgd worden door één of meer rustdagen. Het schema laat zien hoeveel minuten je per week zult hardlopen.

Week		MA	DI	WO	DO	VR	ZA	ZO	Minuten per week
1	Wennen aan de loopbelasting	5		6		8		10	> 29
2	Variatie toevoegen		12			15		18	> 45
3	Conditie opbouwen		21		20		20		> 61
4	Het einde van de eerste maand	24			24		21		> 69
5	Easy recovery		16			18		18	> 52
6	Ga de uitdaging met jezelf aan		22		26		28		> 76
7	Prima op schema	32		30		30		33	> 125
8	Genieten van hardlopen		30			32		34	> 96
9	20 minuten hardlopen		36		36		22		> 94
10	De beloning van hard trainen		30			24		20	> 74
11	Duur ► interval ► duur		30			30		30	> 90
12	Het doel bereikt!		30			34		35	> 99

A black and white photograph of a woman with dark hair in a braid, looking off to the side. The image is high-contrast, with strong shadows and highlights. A red banner with the text "LET'S GO!" is overlaid on the right side of her face.

LET'S GO!

WENNEN AAN DE LOOPBELASTING

MA

HARDLOPEN

10x

30

WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL

5

- ▶ Loop 10 keer 30 seconden, neem elke keer 60 sec. wandelpauze, je loopt totaal 5 minuten
- ▶ Maak in alle 'even' wandelpauzes 6 wisselsprongen ▶ Wandel rustig tot de minuut voorbij is.
- ▶ Neem in de 'oneven' pauzes de hele minuut wandelpauze.

DI

RUSTDAG

WO

HARDLOPEN

6x

30

WANDELEN

60

4

HARDLOPEN

6x

30

WANDELEN

60

TOTAAL

6

- ▶ Herhaal dit na een seriepauze van 4 minuten ▶ Doe na 1 minuut in de wandelpauze 20 jumping jacks
- ▶ Single leg dead lift (elk been) ▶ 8 schaatspassen ▶ Na de tweede serie nogmaals uitvoeren

DO

RUSTDAG

VR

HARDLOPEN

8x

60

WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL

8

Doe na afloop van deze training de volgende oefeningen:

- ▶ Muurzitten (4x 30 sec.) ▶ Tussen elke muurzit 30 seconden planken ▶ Neem maximaal 1 minuut pauze

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

10x

60

WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL

10

- ▶ Maak aan het einde 2 versnellingen van 30 seconden. Laat jezelf daarna rustig 'uitrollen'.
- ▶ Trap niet meteen op de rem, dit is niet goed voor je spieren, pezen en gewrichten.
- ▶ Wandel rustig terug. Als je ademhaling weer normaal is maak je dezelfde versnelling nogmaals.
- ▶ Doe na afloop een aantal rekoefeningen

VARIATIE TOEVOEGEN

A black and white photograph of a man running on a rocky path. He is wearing a light-colored long-sleeved shirt and dark shorts. The path is made of large, irregular rocks. In the background, there is a body of water and a bridge. The sky is cloudy. A red banner with the text 'WEEK 2' is overlaid on the image.

WEEK 2

VARIATIE TOEVOEGEN

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

8x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



Doe na elke wandelpauze de volgende oefeningen:

▶ 10 squats ▶ 10 skippings ▶ 10x opdrukken ▶ Neem de laatste keer 2 minuten wandelpauze.

WO

RUSTDAG



DO

RUSTDAG OF ALTERNATIEVE TRAINING ZOALS KRACHT, CARDIO (FIETSEN).
TRAIN NIET TE ZWAAR. DE KOMENDE 2 TRAININGEN ZIJN INTENSIEVER.

VR

HARDLOPEN

3x



WANDELEN

60

HARDLOPEN

6x



WANDELEN

60

HARDLOPEN

3x



WANDELEN

60

▶ Loop op je normale tempo.

▶ Voer het tempo op.
▶ Wen aan het lopen op hogere snelheid.

▶ Neem een korte wandelpauze
▶ Maak dan 8 wisselsprongen.

TOTAAL



ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

5x



WANDELEN

60

VERSNELLEN

HARDLOPEN

5x



WANDELEN

60

VERSNELLEN

HARDLOPEN

5x



WANDELEN

60

▶ Opbouw in 3 verschillende tempo's. ▶ Begin op jouw eigen 'normale' tempo.
▶ Bij iedere serie versnel je in het 3e tempo de laatste 30 seconden.
▶ Je hoeft niet te sprinten, versnellen is voldoende.

TOTAAL



CONDITIE OPBOUWEN

A grayscale photograph of a woman running through a field of tall grass. She is wearing a light-colored tank top and dark leggings. The background shows a line of trees under a bright sky.

WEEK 3

CONDITIE OPBOUWEN

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

3x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

TOTAAL



- ▶ Om conditie op te bouwen is het goed om series af te bouwen in plaats van op te bouwen.
- ▶ Loop 4 minuten hard, 60 sec. rust, 2 minuten hardlopen, 60 sec. rust, etc.
- ▶ Neem na elke serie 2 minuten pauze

WO

RUSTDAG

DO

HARDLOPEN

5x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- Na afloop: ▶ 10 squats ▶ 20x opstappen. ▶ Geen verhoging? 10x single leg dead-lift
- ▶ 10 verticale sprongen met gestrekte benen ▶ 12 schaatspassen

Hoewel het aantal hardloopminuten in deze training minder is, zit het venijn hem in de staart. Namelijk onder vermoeidheid nog de kracht uit je benen kunnen leveren. Dit is een goede manier om je conditie een impuls te geven en tegelijkertijd je benen te trainen om de hardloopbelasting aan te kunnen.

VR

RUSTDAG

ZA

HARDLOPEN

4x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



Na afloop rekken met dynamische oefeningen:

- ▶ 6x single leg dead lift met doorstappen ▶ 12x squat met uitstoot
- ▶ Door je armen mee te omhoog te bewegen maak je het een full-body movement ▶ 2x herhalen

ZO

RUSTDAG

HET EINDE VAN DE EERSTE MAAND



WEEK 4

HET EINDE VAN DE EERSTE MAAND

MA

HARDLOPEN

2x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

4

TOTAAL



Doe de seriepauze ook na de laatste keer lopen. Voer tijdens deze pauze de volgende oefeningen uit:

- ▶ 20 sec. wandelen ▶ 20 sec. halfhoge skippings/knieheffen ▶ 20 sec wandel
- ▶ 12 squats ▶ 20 sec wandelen ▶ wandelen tot de 4 minuten vol zijn

DI

RUSTDAG

WO

RUSTDAG OF ALTERNATIEVE TRAINING ZOALS BUIKSPIEREN OF STABILITEIT. GEEN KRACHTTRAINING

DO

HARDLOPEN

4x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Bouw de training goed op, de laatste keer 6 minuten mag het snelst.
- ▶ Je loopt deze training 6 minuten achter elkaar.

VR

RUSTDAG

ZA

HARDLOPEN

3x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Je hebt de vorige 2 training maximaal 6 minuten achter elkaar gelopen.
- ▶ Deze training voor de rustweek bouwen we het aantal minuten achter elkaar hardlopen uit.

ZO

RUSTDAG

Heel goed! Wees trots op jezelf dat je de eerste maand hardlopen hebt volbracht.

*EASY RECOVERY****WEEK 5***

EASY RECOVERY

MA

BEGIN DE WEEK MET EEN WELVERDIENDE RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

4x

4

WANDELEN

30

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL

16

Na afloop: ▶ 8 wisselsprongen ▶ 12 verticale streksprongen ▶ 8x middelhoge kniehffen/skippings
 ▶ 12 squats met uitstoten (strek je armen naar boven als je omhoog komt) ▶ 2 min. (wandel)pauze
 ▶ 1 lange versnelling van ongeveer 30 sec. waarbij je steeds ietsjes versnelt.
 ▶ Omdat je conditie verbeterd is zullen de pauzes korter zijn. 30 sec. in plaats van 60 seconden.

WO

RUSTDAG

DO

RUSTDAG

VR

HARDLOPEN

2x

5

WANDELEN

60



HARDLOPEN

2x

4

WANDELEN

30

TOTAAL

18

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

9x

2

WANDELEN

30

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL

18

▶ Het is alweer zondag en een nieuwe week staat voor de boeg.
 Ik hoop dat je de batterij op hebt kunnen laden en dat je nieuwsgierig bent wat er op het schema voor volgende week staat. Maar het belangrijkste, dat je blessurevrij bent en blijft!

GA DE UITDAGING MET JEZELF AAN

WEEK 6



GA DE UITDAGING MET JEZELF AAN

We doen geen oefeningen tijdens en na het lopen. Probeer langer achter elkaar te lopen. Door de pauze kort te houden lijkt het alsof je aan één stuk loopt. Het verschil is dat je hartslag maar even daalt om te herstellen. Je zult merken dat 30 seconden zo voorbij zijn.

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

2x



WANDELEN

30



HARDLOPEN

2x



WANDELEN

30

TOTAAL



- ▶ Loop je eigen tempo en variëer als het goed gaat. ▶ Je mag progressief lopen. Dat betekent dat je (ongemerkt) steeds een stukje harder loopt. ▶ Zorg ervoor dat je de tweede keer van elke serie verder loopt dan de eerste. ▶ Maak het niet te zwaar voor jezelf, je hebt immers maar 30 sec. wandelpauze.

WO

RUSTDAG

DO

HARDLOPEN

4x



WANDELEN

30



HARDLOPEN

4x



WANDELEN

30

TOTAAL



- ▶ Train op je snelheid
- ▶ Probeer de binnen de serie elke keer sneller te lopen
- ▶ Let op dat je jezelf niet over de kop loopt en je niet kunt herstellen in de wandelpauze

VR

RUSTDAG

ZA

HARDLOPEN

4x



WANDELEN

30

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



Beschouw deze training als een duurloop waarbij je elke keer kort 'de benen kan strekken'.

- ▶ Tijdens de pauze zal je niet volledig herstellen. Als je deze training volbrengt dan sta je er goed voor. Succes met de komende trainingen.

ZO

RUSTDAG

*PRIMA OP SCHEMA***WEEK 7**

PRIMA OP SCHEMA

MA

HARDLOPEN

4x



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Begin de week met meer dan 30 minuten hardlopen. ▶ Neem 60 seconden rust (Je loopt 4 minuten meer dan hiervoor). ▶ Deel de training goed in, begin niet te snel. ▶ Doe na afloop van de training rek-oefeningen om de kans op spierpijn te verkleinen.

DI

RUSTDAG

WO

HARDLOPEN

2x



60



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

2

TOTAAL



- ▶ 2 series van 10 minuten en 5 minuten hardlopen
- ▶ Neem tussendoor 2 minuten wandelpauze en 2 minuten seriepauze.

DO

RUSTDAG

VR

HARDLOPEN



60



60



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Je maakt nu flinke kilometers. Inmiddels ben je gewend om langere stukken achter elkaar te lopen.
- ▶ Je kunt de omvang van het aantal minuten (achter elkaar) lopen verhogen.

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN



60



60



60



WANDELEN

60

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



In deze training hebben we twee lange tempo's die je duurvermogen trainen en twee korte tempo's die je harder mag lopen. Om het te onthouden, het korte tempo is de helft van het lange tempo.

*GENIETEN VAN HARDLOPEN***WEEK 8**

GENIETEN VAN HARDLOPEN

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

2x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



Doe na 40 sec. in de wandelpauze 10 wisselsprongen. Wandel de rest uit. Na afloop van de oefening:

- ▶ 12 schaatspassen (6x links en 6x rechts terug) ▶ 12 squats met armen meebewegen omhoog
- ▶ 12 halfhoge skippings/knieheffen ▶ 12 eenbenige dead lifts (6x links en 6x rechts)

WO

RUSTDAG

DO

RUSTDAG

VR

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



0

HARDLOPEN

2x



WANDELEN



TOTAAL



Na afloop van de oefening:

- ▶ 2 technische versnellingen (een heuvel op) van 20 seconden.

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



0

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



TOTAAL



Zondag is vaak de lekkerste dag om te trainen. Veel mensen zijn vrij en je kunt je dag eigenlijk niet beter beginnen met een training. Je kan nu vrijwel 20 minuten achter elkaar lopen zonder te wandelen, en in totaal loop je al 34 minuten. Hopelijk kom je ook tijdens het lopen helemaal in een flow en vliegt de tijd voorbij. Je begint een echt duurmonster te worden, nog 4 weken goed trainen en dan is het zover....

Kan je niet wachten tot het zo ver is?

Vanaf volgende week kan je ook iets langer dan de aangegeven tijd doorlopen als het goed gaat en je liever niet stopt met hardlopen. (Alleen niet bij de korte minuten)

20 MINUTEN HARDLOPEN

WEEK 9

20 MINUTEN HARDLOPEN

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



0

HARDLOPEN

4x



WANDELEN



TOTAAL



Doe in de 4 minuten wandelpauze (na de 20 minuten hardlopen) na 60 seconden de volgende oefeningen:

- ▶ 12x voorwaartse schaatsbeweging ▶ Wandel door tot 2 minuten ▶ 10 wisselsprongen
- ▶ Wandel uit tot de 4 minuten om zijn.
- ▶ De training is verdeeld in één lang blok van 20 minuten achter elkaar en 4 kortere blokjes van 4 minuten.
- ▶ Als je jezelf goed voelt mogen de laatste 2x4 minuten intensiever.

WO

RUSTDAG

DO

HARDLOPEN

12x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ De laatste keer 3 minuten mag wat rustiger (cooling-down) ▶ Gebruik het 10e en 11e tempo om sneller te lopen. ▶ Sneller lopen zonder ten koste te gaan van het aantal kilometers.

VR

RUSTDAG

ZA

HARDLOPEN

1x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Doe na afloop 3 rustige versnellingen van ongeveer 40 seconden.
- ▶ De pauze is terugwandelen.

ZO

RUSTDAG

DE BELONING VAN HARD TRAINEN



WEEK 10

DE BELONING VAN HARD TRAINEN

Als je het trainingsschema (goed) gevolgd hebt dan ben je toe aan een rustige week voordat we de eindsprint inzetten. Na het eerste trainingsblok van 4 weken heb je in de 5e week een rustige week. Het tweede trainingsblok is ook zo opgebouwd, na 4 weken goed trainen wordt je beloond, beloond met een rustige week.

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

3x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- ▶ Tijdens de wandelpauzes 12 wisselsprongen. Dit zou nu een makkelijke oefening voor je moeten zijn.

WO

RUSTDAG

DO

RUSTDAG OF ALTERNATIEVE TRAINING ZOALS FIETSEN OF CROSSTRAINEN

VR

HARDLOPEN

4x



60



WANDELEN

SERIE
PAUZE

2

TOTAAL



Voer tijdens de seriepauze de onderstaande oefeningen uit:

- ▶ Wandel 60 sec. ▶ 24 jumping jacks ▶ Wandel tot 2 min. vol zijn ▶ 20 halfhoge skippings/knieheffen
▶ Wandel tot 4 minuten en start daarna met de volgende serie

Deze training loop je wat sneller; het zijn korte minuten waarin je best vermoeid mag worden. Ondanks dat het een 'rustweek' is mag je deze training zwaar vinden. Het is niet erg om bijvoorbeeld de laatste serie te moeten afzien. Bedenk dat je 22 minuten achter elkaar kan lopen. Dus dan kan je ook zeker 4 of zelfs 2 minuten op een hoger tempo aan.

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

1x



WANDELEN

0

0

MUURZITTEN

6x



PAUZE



TOTAAL



Als het goed gaat, voeg dan 4 minuten aan de serie toe.

Tijdens de wandelpauze 5x opdrukken

DUUR ► INTERVAL ► DUUR

WEEK 11

DUUR ► INTERVAL ► DUUR

MA

RUSTDAG

DI

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



0

HARDLOPEN

5x



DRIBBELEN



TOTAAL



- Probeer na de 25 min. volledig te herstellen.
- Let op dat je ademhaling normaal is voor je aan de tweede serie begint. ► Neem anders een paar minuten extra pauze

- Je loopt 5 min achter elkaar met intervals.
- Loop 30 seconden op een stevig tempo
- De wandelpauze is nu geen wandelen maar 30 seconden heel rustig dribbelen (niet slenteren).

WO

RUSTDAG

DO

RUSTDAG

VR

HARDLOPEN

10x



DRIBBELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- De truc ligt op het volhouden van de training. ► Hoe simpel deze intervaltraining ook is, dit is goede training. ► 2 minuten is niet lang, maar wel te lang om te hard van start te gaan.

ZA

RUSTDAG

ZO

HARDLOPEN

1x



WANDELEN

SERIE
PAUZE

0

TOTAAL



- Bedenk even: als je conditie goed is (het schema goed doorlopen) en het hardlopen gaat je makkelijk af, dat het best zo kan zijn dat je vandaag al 5 km achter elkaar hebt gelopen.
- Als je 6 minuten per kilometer (of sneller) loopt dan betekent het dat je vandaag 5 km achter elkaar hardgelopen hebt. ► Anders moet je nog één weekje wachten – je eerste 5 km achter elkaar hardlopen.

HET DOEL BEREIKT!

WEEK 12

HET DOEL BEREIKT!

MA

RUSTDAG

DI

INLOPEN

1x



REKKEN



0

VERSNELLEN

HARDLOPEN

1x



WANDELEN



TOTAAL



- ▶ Versnel bij de serie van 20 minuten elke 5 minuten steeds een beetje. Dit hoeft niet exact.
- ▶ De bedoeling is dat dit heel geleidelijk gaat en dat je verschil merkt in tempo.
- ▶ In deze training gaat het om de kwaliteit van de kilometers, oftewel hoe snel je ze loopt.
- ▶ Door steeds hetzelfde tempo te lopen kan je het tempo volhouden maar daar wordt je niet sneller van.
- ▶ Door je duurloop progressief te lopen zorg je ervoor dat je onder vermoeidheid kunt blijven lopen.

WO

RUSTDAG

DO

HARDLOPEN

2x



DRIBBELEN



HARDLOPEN

3x



DRIBBELEN



HARDLOPEN

4x



DRIBBELEN



TOTAAL



- ▶ Laatste training voordat je 35 minuten achter elkaar gaat hardlopen. ▶ Hier geldt dat je tempo harder wordt naarmate de minuten korter worden ▶ Ga niet te hard, blijf uitgerust om de training van zondag te voltooien.

VR

RUSTDAG

ZA

RUSTDAG

ZO

D-DAY 5 KM ACHTER ELKAAR LOPEN

TOTAAL



- ▶ Als je met een gps-horloge loopt – of je loopt een rondje van 5 km, loop dan 5 km
- ▶ Langer lopen is natuurlijk niet verboden. Loop anders 35 minuten.
- ▶ Met een gemiddelde snelheid van 7 minuten per KM moet je in ieder geval een heel eind komen.

De volgende stap

Gefeliciteerd. Je hebt 'de finish' gehaald. Je bent letterlijk begonnen met niets en kan nu meer dan een half uur achter elkaar kunnen hardlopen. Een prestatie om trots op te zijn.

Ik hoop dat je plezier hebt gehad aan de training en misschien nog wel belangrijker, dat je zin hebt om door te gaan met hardlopen.

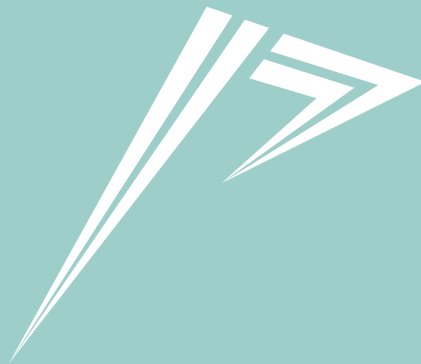
Bedankt voor het lezen en gebruiken van het eBook. Ik ben uiteraard enorm benieuwd hoe jouw training is verlopen en zou het leuk vinden om je reactie te horen.

Met sportieve groet,

Niels Verwer,
Coach me Fit

Interesse in Personal Coaching?

Lijkt het je prettig om één op één begeleid te worden en op die manier te werken aan je conditie. kijk dan op www.coachmefit.nl of neem vrijblijvend contact op.



WWW.ALL4RUNNING.NL

WWW.ALL4RUNNING.BE

Disclaimer

Bij het samenstellen van dit eBook is de grootste zorg besteed aan de juistheid van de hierin opgenomen informatie. All4running kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie. Je mag het eBook, uitsluitend in deze vorm, gratis verspreiden. Het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie uit dit rapport op enige andere wijze te gebruiken.

