

Cheatsheet

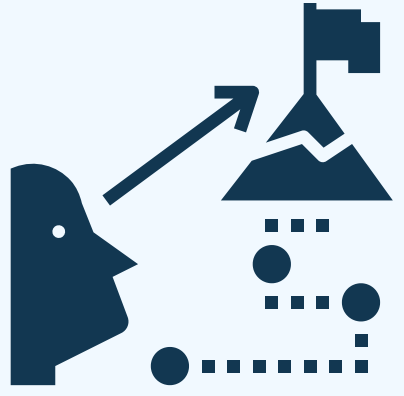
voor ongekekende vooruitgang

CHECK HOE JE ERVOOR STAAT

Hardlopen is een belastende sport. Ga bij jezelf na wat haalbaar is en stem je doel en/of inspanning hierop af.

KIES EEN DOEL

10 kilometer lopen, fit worden of een paar kilo kwijtraken? Een doel motiveert enorm en zorgt ervoor dat je wel je hardloopschoenen aantrekt.



ZORG VOOR DE GOEDE SPULLEN

Voorkom blessures door op goede schoenen te gaan hardlopen. Laat je loopstijl beoordelen in een hardloop speciaalzaak en kies op basis hiervan je schoenen uit.



BOUW HET RUSTIG OP

Vrijwel alle blessures komen door overbelasting. Begin je net of werk je toe naar een bepaald evenement? Zorg voor een goede opbouw en loop dus niet te hard van stapel.



CHECK JE BELASTBAARHEID

Drukke dag gehad? Train dan rustig of een keertje niet en daag jezelf weer uit als je goed bent uitgerust. Houd bij je trainingen rekening met je fysieke én mentale belastbaarheid.

LOOP ALS EEN HINDE

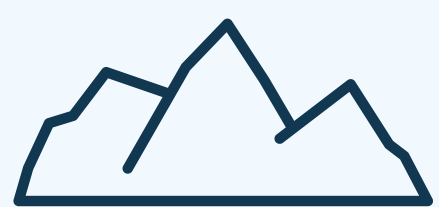
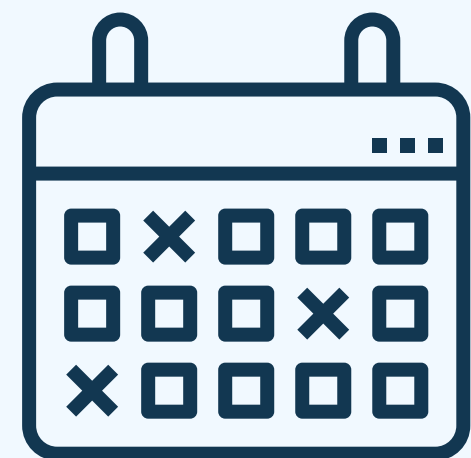
Een goede looptechniek zorgt ervoor dat je soepeler en efficiënter loopt en kan blessures voorkomen. Ervaar je geen klachten? Verander dan niet teveel.



ZORG VOOR EEN GOED SCHEMA

Een hardloopschema biedt de structuur om progressie te boeken, maar zorgt er ook voor dat de trainingen op een verantwoordelijke manier worden opgebouwd.

EAT
SLEEP
RUN
REPEAT



VIAK EN HEUVELS



KORTE EN LANGE
DUURLOPEN



WISSELENDE
TEMPO'S

TRAIN 3X EN VARIEER

Train voor extra progressie minimaal 3x per week. Varieer hierbij in afstand, tijdsduur, snelheid en ondergrond.



VERSCHILLENDE ONDERGRONDEN

HARDLOPEN.FIT

Cheatsheet

voor ongekekende vooruitgang

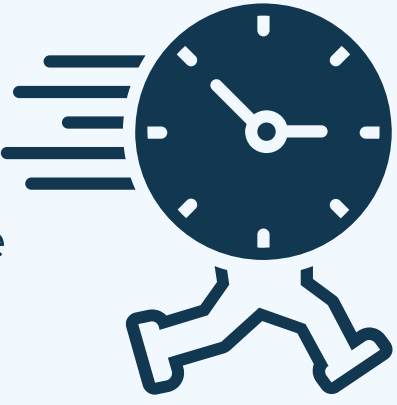
LOOP (VOORAL) LANGZAAM



Loop 80% van jouw trainingstijd langzaam. Je conditie wordt beter, je lichaam gaat steeds zuiniger om met de energie en zet efficiënter vet in als brandstof.

... EN SOMS SNEL

Het voordeel van snel lopen is dat je er sterker van wordt en het is goed voor je looptechniek. Besteed 20% van je trainingstijd aan interval- en tempo trainingen en wordt een snellere loper.



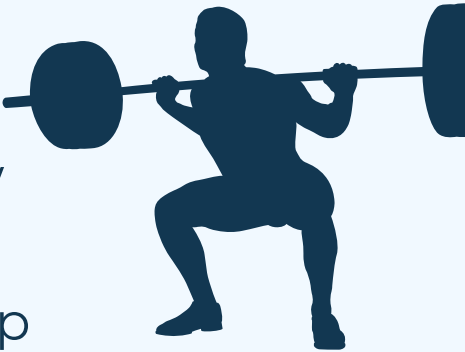
GEBRUIK EEN HARTSLAGMETER

Meten is weten, door te trainen met een hartslagmeter weet je hoe hoog je hartslag is. Hierdoor kun je heel gemakkelijk de intensiteit van je training controleren



DOE KRACHTTRAINING

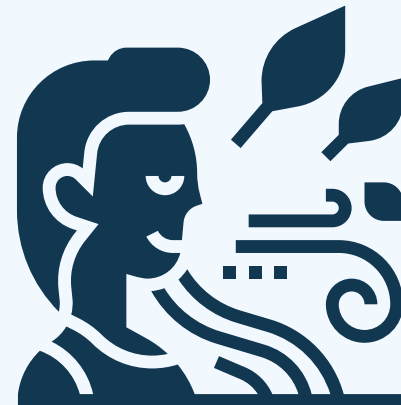
Door krachttraining te doen blijft jouw lichaam tijdens het hardlopen beter in balans. Je verkleint hierdoor de kans op blessures en gaat er sneller door lopen.



TRAIN JE
CORE EN
ONDERLICHAAM

ADEM RUSTIG

Een goede ademhaling zorgt dat je genoeg zuurstof in je beenspieren krijgt. Als je minder efficiënt adem haalt, dan kan je dat beperken in je prestaties.



PROBEER DOOR JE NEUS
TE ADEMEN EN ADEM 2X
20 LANG UIT ALS IN

EET DE GOEDE DINGEN

Jouw spieren hebben brandstof nodig. Eet daarom genoeg en de juiste voeding om goed te kunnen presteren. Dit helpt je ook beter te herstellen en voorkomt verlies van spierkracht, verminderde concentratie en vermoeidheid.

HOUD DE VERDELING
VAN 65% KOOHYDRATEN,
20% VET EN 15%
EIWITTEN AAN.



WELLNESS ACTIVITEITEN,
ZOALS EEN MASSAGE
ZORGEN ERVOOR DAT JE
FYSIEK EN MENTAAL
HERSTELT

ZORG DAT JE KLAAR BENT VOOR DE VOLGENDE INSPANNING

Zorg voor voldoende rust tussen je trainingen, slaap zo'n 8 uur per nacht en eet en drink om je verbruikte energie weer aan te vullen. Het zijn de ingrediënten voor een goed herstel.