

Hardlopen opbouwen naar 30 minuten (beginners)

Na het volgen van dit 12-weekse schema ben je in staat om 30 minuten onafgebroken hard te lopen. Je gaat de eerste 6 weken 2x per week hardlopen, vanaf dan bouwt het schema door op 3x per week tot week 11. Week 7 t/m 10 zijn met 3 trainingen iets uitdagender. Hierdoor neemt de belasting langzaam toe en krijgt je lijf de tijd om te wennen. Waarschijnlijk train je in deze fase nog zonder hartslagmeter. Hou als vuistregel aan dat je tijdens alle trainingen rustig moet kunnen blijven praten. Kan dat niet? Dan ga je te snel.

Onze gouden tip

Krijg je pijntjes tijdens of na het hardlopen? Geen dan een cijfer aan de pijn. Op een schaal van 0 tot 10 mag deze pijn maximaal 5 zijn. Zit je daarboven? Dan ben je te snel gegaan. Nog steeds klachten op de dag dat je eigenlijk wil gaan hardlopen? Een pijnscore onder de 2 is veilig. Lukt dat niet, stel het hardlopen dan uit totdat je wel onder de 2 zit. Zo voorkom je schade aan je spieren en gewrichten. Hou hoe dan ook minimaal 24 uur rust tussen trainingen.

Warming-up/cooling down

Een warming-up voorafgaand aan je fysieke activiteit is belangrijk. Begin in de eerste weken met stevig doorwandelen voor ongeveer 10 minuten. Later in het schema kan je starten met 10 minuten rustig joggen. Doe als je dat wil wat stretchoefeningen. Aan het einde van je training kan je 5 tot 10 minuten rustig uitwandelen.

Krachtraining

Blessurevrij blijven hardlopen? Doe dan minimaal 1x per week een krachtraining. Wij geven je twee voorbeelden van een korte krachtraining die je vanaf week 6 voorafgaand aan training 3 kan doen. Tot week 6 doe je 1x per week een krachtraining. Ook hier: zorg eerst voor een warming-up. In de ene week gebruik je de ene training, in de andere week de andere.

De krachtraining gaat op lichaamsgewicht. Voor hardlopers is het effectiever om eenbenige oefeningen te doen. Immers: het hardlopen is ook een eenbenige belasting. Om deze bewegingen aan te leren is het eerst noodzakelijk om op twee benen de basis te leren beheersen. In het schema tot 60 minuten kun je een uitbreiding van deze oefeningen vinden.

Je start de eerste week voor alle oefeningen met 3x8 herhalingen, 1 minuut rust. In de tweede week bouw je uit naar 3x10 herhalingen, 1 minuut rust en vanaf de derde week doe je 3x12 herhalingen, 1 minuut rust. Voor de plank geldt 3 setjes van 10 seconden. Klik op de oefeningen om de bijbehorende video's te openen.

Schema krachtraining

	Oefening 1	Oefening 2
Beginners 1	Airsquat	Lunge
Beginners 2	Single leg deadlift	Bridges

Hardloopschema

Week	Training 1	Training 2	Training 3	Totale trainingstijd
1	10x1 minuut hardlopen, 10x1 minuut wandelen	10x1 minuut hardlopen, 10x 1 minuut wandelen	Krachttraining	20 minuten hardlopen, 20 minuten wandelen
2	10x1 minuut hardlopen, 10x 45 seconden wandelen	12x1 minuut hardlopen, 12x 45 seconden wandelen	Krachttraining	22 minuten hardlopen, 16,5 minuten wandelen
3	6x2 minuten hardlopen, 6x 1 minuut wandelen	6x2 minuten hardlopen, 6x1 minuut wandelen	Krachttraining	24 minuten hardlopen, 12 minuten wandelen
4	4x3 minuten hardlopen, 4x 1 minuut wandelen	4x4 minuten hardlopen, 4x1 minuut wandelen	Krachttraining	28 minuten hardlopen, 8 minuten wandelen
5	4x4 minuten hardlopen, 4x 45 seconden wandelen	5x3 minuten hardlopen, 5x1 minuut wandelen	Krachttraining	31 minuten hardlopen, 8 minuten wandelen
6	5x3 minuten hardlopen, 5x 45 seconden wandelen	5x4 minuten hardlopen, 5x45 seconden wandelen	Krachttraining	35 minuten hardlopen, 5 minuten wandelen
7	2x7 minuten hardlopen, 2x 1 minuut wandelen	2x 7 minuten hardlopen, 2x1 minuut wandelen	1x10 minuten hardlopen	38 minuten hardlopen, 4 minuten wandelen
8	2x7 minuten hardlopen, 2x 45 seconden wandelen	2x8 minuten hardlopen, 2x45 seconden wandelen	1x12 minuten hardlopen	42 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen
9	2x8 minuten hardlopen, 2x 30 seconden wandelen	2x8 minuten hardlopen, 2x 30 seconden wandelen	1x15 minuten hardlopen	46 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
10	1x15 minuten hardlopen	2x10 minuten hardlopen, 2x 30 seconden wandelen	1x15 minuten hardlopen	50 minuten hardlopen, 2 minuten wandelen
11	1x 22 minuten hardlopen	1x 24 minuten hardlopen	X	46 minuten hardlopen
12	1x 25 minuten hardlopen	1x 30 minuten hardlopen	X	55 minuten hardlopen

SUCCESSION!

En heb je toch vragen over je schema? Of wil je meer individueel advies? Wij staan voor je klaar, ook op afstand. Neem contact met ons op via 06 24 25 01 92, stuur een e-mail naar administratie@prokinesis.nl of kijk op prokinesis.nl/contact.