

Gebruiksaanwijzing bij de trainingsschema's

Voor alle schema's geldt dat u moet luisteren naar het lichaam en niet alleen 'achter' het schema moet aanhollen. Vaak is het beter om wat gas terug te nemen om blessures te voorkomen. Het is niet erg om een keer een training over te slaan of deze te vervangen door fietsen, zwemmen, skaten o.i.d..

Intensiteit van hardlopen

De beginnende loper moet voorzichtig gaan beginnen met het opbouwen van de verschillende intensiteiten en de intervaltrainingen. Het gevoel hoe ver en hoe zwaar het lopen is moet eerst goed en rustig onder de knie gekregen worden.

Intensiteit 1 (I 1)

Rustig hardlopen waarbij nog gemakkelijk een gesprek gevoerd kan worden. Deze intensiteit moet u lange tijd kunnen volhouden.

Intensiteit 2 (I 2)

Het tempo ligt hoger dan bij intensiteit 2. De ademhaling zal sneller gaan. Wel moeten korte zinnen nog (net) mogelijk zijn. U merkt ook dat de spieren het duidelijk wat zwaarder krijgen. Deze intensiteit moet langere tijd (10 tot 30 minuten) volgehouden kunnen worden.

30 min I 1

10 min I 2

Uitleg

Loop in de 30 minuten van intensiteit 1 10 min op intensiteit 2. Bijvoorbeeld 20 minuten I 1, dan 10 minuten I 2, dan nog 10 minuten I 1.

Intensiteit 3 (I 3)

Het looptempo is nog hoger. Al snel zal de ademhaling moeizaam gaan worden en overgaan in hijgen. Het gevoel in de benen is al snel (erg) zwaar. Volhoudtijd op dit niveau is beperkt.

Intervaltrainingen (I2-I3).

Het doel van de intervaltrainingen is om andere energiesystemen in het lichaam te activeren. Intervaltrainingen worden gekenmerkt door een afwisseling van een fors hoger looptempo (Intensiteit 2 a 3) met rustig hardlopen / actieve rust.

10 min I 1

4, 3, 2, 1, min I 2-3;

(2 min rust tussendoor)

10 min I 1

Uitleg

10 minuten lopen op intensiteit 1,

4 minuten lopen op intensiteit 2-3 gevolgd door 2 minuten rust

3 minuten lopen op intensiteit 2-3 gevolgd door 2 minuten rust

2 minuten lopen op intensiteit 2-3 gevolgd door 2 minuten rust

1 minuut lopen op intensiteit 2-3 gevolgd door 2 minuten rust

10 minuten lopen op intensiteit 1