

HARDLOOP- SCHEMA

20 minuten

VOOR WIE

Het is van belang dat je minimaal dertien weken geleden bent bevallen en klachtenvrij bent, voordat je met dit schema aan de slag gaat.

Je doel is om 20 minuten aan een stuk te kunnen hardlopen op een prettige manier.

UITGANGSPUNTEN SCHEMA

Loop idealiter drie keer per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen.

Door de afwisselende opbouw van wandelen en hardlopen bouw je geleidelijk je conditie op en voorkom je blessures.

Houd minimaal één dag rust tussen de trainingen.

Na elk stukje hardlopen neem je een pauze, dit staat aangegeven met een p (p=1 betekent bijvoorbeeld een pauze van 1 minuut). Deze tijd ga je dan wandelen.

Wees flexibel. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.

Ga door met het volgende trainingslevel als je geen last na de training hebt gehad

- Beetje last, snel herstel; herhaal dezelfde training nog een keer
- Veel last, langdurig herstel: vraag fysio om advies

WK	DAG 1	DAG 3	DAG 6	TOT. AANTAL MINUTEN
1	5 x 1 minuut (P = 1)	6 x 1 minuut (P = 1)	7 x 1 minuut (P = 1)	18
2	8 x 1 minuut (P = 1)	4 x 1 min. + 3 x 2 min. (P = 1)	4 x 1 min. + 4 x 2 min. (P = 1)	30
3	3 x 1 min. + 6 x 2 min. (P = 1)	3 x 1 min. + 4 x 2 min. (P = 1)	3 x 1 min. + 6 x 2 min. (P = 1)	41
4	1 x 2 min. + 3 x 3 min. (P = 1)	4 x 2 min. + 2 x 3 min. (P = 1)	1 x 2 min. + 3 x 3 min. (P = 1)	36 (HERSTEL)
5	3 x 2 min. + 3 x 3 min. (P = 1)	6 x 2 min. + 1 x 4 min. (P = 1)	3 x 2 min. + 5 x 3 min. (P = 1)	52
6	5 x 3 min. + 2 x 4 min. (P = 1)	6 x 3 min. + 2 x 4 min. (P = 2)	4 x 3 min. + 1 x 6 min. (P = 1)	67
7	4 x 4 min. + 1 x 8 min. (P = 2)	3 x 4 min. + 2 x 8 min. (P = 1)	4 x 4 min. + 1 x 8 min. (P = 1)	76
8	3 x 4 min. + 1 x 8 min. (P = 1)	3 x 4 min. + 1 x 8 min. (P = 1)	3 x 4 min. + 1 x 10 min. (P = 2)	62 (HERSTEL)
9	2 x 6 min. + 2 x 10 min. (P = 2)	1 x 8 min. + 1 x 10 min. (P = 2)	2 x 6 min. + 2 x 10 min. (P = 2)	82
10	1 x 20 minuten	2 x 10 minuten (P = 3)	1 x 20 minuten	60

(P = PAUZE)

BRON: MOM IN BALANCE