

BEGINNERSSCHEMA DE EERSTE STAPJES...

Hieronder staat het startschema voor de beginnende hardloper/ster. Lees voordat je begint de aandachtspunten en de gedragsregels nog eens door en bedenk ook het volgende:

- Als je flink overgewicht hebt, is het aan te raden eerst een aantal weken stevig te wandelen in combinatie met een dieet;
- Doel is om 20 minuten achtereen in praattempo hard te lopen na 12 weken;
- Loop 3 keer per week (bijvoorbeeld op dinsdag, donderdag en zaterdag of op woensdag, vrijdag en zondag of op maandag, woensdag en vrijdag) met een hartslagfrequentie van 160 min leeftijd: als je 40 jaar oud bent, probeer je je hartslagfrequentie rond de 120 slagen per minuut te houden;
- **Begin en eindig** elke training altijd met vijf minuten wandelen, het gedeelte **daar tussenin** is de loopkern;
- De loopkern staat **altijd** in het schema aangegeven: 4x2/2 betekent 4 setjes van 2 minuten hardlopen en 2 minuten pauze (totaaltijd loopkern is 16 minuten); 5x3/2 betekent 5 setjes van 3 minuten hardlopen met 2 minuten pauze (totaaltijd loopkern is 25 minuten), de totaal tijd van de gehele training is dus altijd minstens 10 minuten langer, zie het genoemde in het vorige punt;
- Tijdens de aangegeven pauzes stevig doorwandelen;
- Draai halverwege de trainingstijd om, zodat je dicht bij het beginpunt eindigt.

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	6x1 minuut hardlopen/2 minuten wandelpauze (3 keer)		
2	4x2/2	3x2/2	5x2/2
3	5x2/2	4x2/2	5x3/2
4	5x3/2	5x2/2	4x4/2
5	5x3/2	6x2/2	5x4/2
6	5x4/2	5x3/2	4x5/2
7	5x5/2	6x3/2	3x8/2
8	4x6/2	5x4/2	3x8/2
9	3x8/2	4x5/2	3x9/2
10	3x8/2	4x5/2	5x6/2
11	3x10/2	4x6/2	3x10/2
12	3x10/2	4x6/2	1x20

Mocht je moeite hebben om de trainingsbelasting van week 12 goed te verwerken, herhaal de trainingen van week 12 dan net zo vaak totdat je 'het in de benen' hebt. Dan pas kun jij je een lichtgevorderde hardloper/ster noemen. Nu kun jij een nieuw schema volgen, zie daarvoor het Vervolgschema dat hieronder staat.

VERVOLGSCHEMA

Dit is het startschema voor de lichtgevorderde hardloper/ster.

- Doel is om 40 minuten achtereen in praattempo hard te lopen na 8 weken.
- Loop 3 keer per week met een hartslagfrequentie van 170 min leeftijd.
- Begin en eindig elke training altijd met vijf minuten wandelen.
- Tijdens de aangegeven pauzes stevig doorwandelen.
- Draai halverwege de trainingstijd om, zodat je dicht bij het beginpunt eindigt.

WEEK	DAG 1	DAG 2	DAG 3
13	3x10/2	4x8/2	3x12/3
14	2x15/2	4x8/2	1x25
15	2x16/2	4x8/2	3x13/2
16	2x17/2	4x8/2	1x30
17	2x18/2	4x8/2	3x14/2
18	2x19/2	4x8/2	1x35
19	2x20/2	4x8/2	3x15/2
20	2x20/2	4x8/2	1x40

Als je week 20 goed hebt kunnen volbrengen, herhaal deze week dan nog vier weken totdat je die 40 minuten goed in de benen hebt zitten. Nu kun jij je een gevorderde hardloper/ster noemen. Hierna ga je een Algemeen trainingsschema volgen. Ook in een algemeen schema train je drie keer per week. Bij deze trainingsfrequentie zal jouw loopconditie prima worden en prima blijven.