

Loopwijzer - hardloopschema 1

Schema 1 Startende loper met weinig tot geen ervaring. 3x per week trainen. Na 5 weken kun je doorgaan met schema 2 voor de "geoefende loper". Het tempo van de loopjes moet zo zijn dat je nog net een gesprekje moet kunnen voeren tijdens het lopen, zonder dat je "buiten adem raakt". Tijdens de pauzes moet je voldoende herstellen om een volgend blokje weer aan te kunnen. Meer tips vind je onderaan dit schema.

Verklaring: J = Joggen (rustige hardlooppas) W = wandelen P = Pauze/Rust " = seconden ' = minuut/minuten	Training 1 (bv Maandag) ↓	Training 2 (bv Woensdag) ↓	Training 3 (bv Vrijdag) ↓	Training 4 (bv Zaterdag) ↓
week 1 →	5x (30 sec. joggen gevolgd door 30 sec. wandelen) Na 5x ga je 2 minuten wandelen. Herhaal 2 tot 3x	Piramide loop. 30 sec J + 30 sec W 30 sec J + 20 sec W 30 sec J + 10 sec W 30 sec J + 20 sec W 30 sec J + 30 sec W Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x	5x 1 minuut wandelen gevolgd door 1 minuut joggen. Na 5 x ga je 2 minuten rustig wandelen. Herhaal 2 tot 3x	rust
week 2 →	6x (30 sec. joggen gevolgd door 30 sec. wandelen) Na 5x ga je 2 minuten wandelen. Herhaal 2 tot 3x	Piramide loop. 30 sec J + 30 sec W 30 sec J + 20 sec W 30 sec J + 10 sec W 30 sec J + 20 sec W 30 sec J + 30 sec W Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x	6x 1 minuut wandelen gevolgd door 1 minuut joggen. Na 6x ga je 2 minuten rustig wandelen. Herhaal 2 tot 3x	rust

week 3 →	7x (30 sec. joggen gevolgd door 30 sec. wandelen) <i>Na 5x ga je 2 minuten wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	Piramide loop. 40 sec J + 30 sec W 40 sec J + 20 sec W 40 sec J + 10 sec W 40 sec J + 20 sec W 40 sec J + 30 sec W <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i>	5x 1 minuut wandelen gevolgd door 1'30" joggen. <i>Na 5 x ga je 2 minuten rustig wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	rust
week 4 →	8x (30 sec. joggen gevolgd door 30 sec. wandelen) <i>Na 5x ga je 2 minuten wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	Piramide loop. 50 sec J + 30 sec W 50 sec J + 20 sec W 50 sec J + 10 sec W 50 sec J + 20 sec W 50 sec J + 30 sec W <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i>	6x 1 minuut wandelen gevolgd door 1'30" joggen. <i>Na 6x ga je 2 minuten rustig wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	rust
week 5 →	10x (30 sec. joggen gevolgd door 30 sec. wandelen) <i>Na 5x ga je 2 minuten wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	Piramide loop. 60 sec J + 30 sec W 60 sec J + 20 sec W 60 sec J + 10 sec W 60 sec J + 20 sec W 60 sec J + 30 sec W <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i>	5x 1 minuut wandelen gevolgd door 2 minuten joggen. <i>Na 5 x ga je 2 minuten rustig wandelen. Herhaal 2 tot 3x</i>	rust

Loopwijzer - hardloopschema 2

Schema 2: Ge oefende loper (loper met ervaring en als schema 1 te makkelijk is). 3x per week trainen. Het tempo van de loopjes van training 1 en 3 moet zo zijn dat je nog net een gesprekje moet kunnen voeren tijdens het lopen, zonder dat je "buiten adem raakt". Het tempo van de piramideloopjes mag wat hoger liggen. Tijdens de pauzes moet je voldoende herstellen om een volgend blokje weer aan te kunnen. Meer tips vind je onderaan dit schema.

Verklaring: J = Joggen (rustige hardlooppas) W= wandelen P= Pauze/Rust " = seconden ' = minuut/minuten	Training 1 (bv Maandag) ↓	Training 2 (bv Woensdag) ↓	Training 3 (bv Vrijdag) ↓	Training 4 (bv Zaterdag) ↓
week 1	3x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut wandelen <i>Pauze 2 minuten</i> 3x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut wandelen	Piramide loop. 2 minuten looppas + 30 sec W 1'30" looppas + 20 sec W 60 sec looppas + 10 sec W 1'30" looppas + 20 sec W 2 minuten looppas + 30 sec W <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i>	Probeer 30 minuten in een rustige looppas te volbrengen met zo weinig mogelijk pauzes	rust
week 2	3x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen <i>Pauze 2 minuten</i> 3x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen	Piramide loop. 2'30" looppas + 30 sec W 2' looppas + 20 sec W 1'30" sec looppas + 10 sec W 2' looppas + 20 sec W 2'30" looppas + 30 sec W <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i>	Probeer 35 minuten in een rustige looppas te volbrengen, met zo weinig mogelijk pauzes.	rust

week 3	<p>4x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen <i>Pauze 2 minuten</i> 4x 4 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen</p>	<p>Piramide loop. 2 minuten looppas + 30 sec joggen 1'30" looppas + 20 sec joggen 60 sec looppas + 10 sec joggen 1'30" looppas + 20 sec joggen 2 minuten looppas + 30 sec joggen <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i></p>	<p>Probeer 40 minuten in een rustige looppas te volbrengen, met zo weinig mogelijk of geen pauzes.</p>	rust
week 4	<p>4x 5 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen <i>Pauze 2 minuten</i> 4x 5 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen</p>	<p>Piramide loop. 2'30" looppas + 30 sec joggen 2' looppas + 20 sec joggen 1'30" looppas + 10 sec joggen 2' looppas + 20 sec joggen 2'30" looppas + 30 sec joggen <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i></p>	<p>Probeer 45 minuten in een rustige looppas te volbrengen, met zo weinig mogelijk of geen pauzes.</p>	rust
week 5	<p>3x 7 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen <i>Pauze 2 minuten</i> 3x 7 minuten looppas gevolgd door 1 minuut joggen</p>	<p>Piramide loop. 3' looppas + 30 sec joggen 2'30" looppas + 20 sec joggen 2' looppas + 10 sec joggen 2'30" looppas + 20 sec joggen 3' looppas + 30 sec joggen <i>Na elk blok 2 minuten wandelpauze. Herhaal 2 tot 3x</i></p>	<p>Probeer 50 minuten in een rustige looppas te volbrengen, zonder pauzes.</p>	rust

Tips

- Zorg voor goed schoeisel en geschikte kleding, laat je eventueel voorlichten bij een sport- of speciaalzaak.
- Start op een vlakke , stabiele ondergrond.
- Loop eerst op gevoel en focus je niet direct op bijvoorbeeld een hartslagmeter.
- Zorg dat je voldoende gegeten hebt, maar niet te veel en er moet minimaal 1,5 uur verstreken zijn voordat je gaat lopen na een maaltijd.
- Zorg dat je voldoende drinkt, vóór, (eventueel) tijdens en na de inspanning. Water is prima!
- Mocht je lichamelijke klachten krijgen, neem iets meer rust tussen de trainingen of laat je informeren door één van onze bewegadviseurs of trainers.
- *Let op!* Is het programma niet duidelijk? Neem dan contact met ons op, ga niet trainen voordat je weet wat je moet doen.

Wij wensen je veel loopplezier!

© 2020

De Loopwijzer is een uitgave van MCZ. Niets uit deze uitgave mag worden overgenomen of gekopieerd zonder voorafgaande toestemming van de uitgever. MCZ heeft deze uitgave met zorg samengesteld. Onjuistheden kunnen echter voorkomen. MCZ is op geen enkele wijze aansprakelijk, noch kan verantwoordelijk worden gehouden voor welke geleden schade dan ook welke voortvloeit uit de door MCZ verstrekte informatie.