



Kies als beginnend loper voor een schema dat jouw op het lijf is geschreven. We hebben 3 beginnerschema's voor jou klaar:

- Beginnerschema 1: het absolute minimum.
- Beginnerschema 2: naar dertig minuten.
- Beginnerschema 3: een uur hardlopen.

Het eerste programma gaat uit van het absolute minimum en is daarom vooral bedoeld voor absolute beginners en personen met overgewicht. Als jouw aanvangsniveau beter is, begin je bij programma 2 en ben je nu al een regelmatig sporter, kan je onmiddellijk overgaan naar schema 3.

Je hebt nu ons beginnerschema 3 vast. Dit programma vereist reeds enige basis en is bedoeld voor beginnende loper die zijn grenzen wil verleggen of dient als herstart na een blessure. Het programma zal je in staat stellen een uur ononderbroken te lopen. Is dit onderstaande schema te hoog gegrepen, probeer dan beginnerschema 1 of beginnerschema 2.

Je hebt nog wat twijfels? Niet erg: de redenen om met hardlopen te beginnen kunnen heel verschillend zijn en het blijkt dat velen een drempel over moeten voordat ze echt kiezen voor de loopsport. Om dit te vergemakkelijken, zijn hier 10 belangrijke tips op een rijtje gezet.

#### 1 HET IS NOOIT TE LAAT OM TE BEGINNEN

Hardlopen is niet voorbehouden aan de jeugd. Het merendeel van de lopers is ouder dan 35 jaar. Voor ouderen en mensen die geplaagd worden door stress en/of overgewicht, is training van het uithoudingsvermogen juist heel belangrijk. Dit zorgt voor een sterker en gezonder hart en vermindert gezondheidsrisico's zoals hoge bloeddruk en overgewicht.

#### 2 WANDELEN ALS INTRODUCTIE

Alle begin is moeilijk. Zijn jouw huidige conditie en gezondheid dusdanig slecht dat je het je niet kan voorstellen ooit te kunnen hardlopen, dan is wandelen een goede vorm van voorbereiding. Ook mensen met een overgewicht van meer dan tien kilo doen er verstandig aan eerst met een wandelprogramma te beginnen. Kies dan voor het beginnerschema 1.

#### 3 ALLEEN IS MAAR ALLEEN

Voor velen is beginnen wellicht gemakkelijk, terwijl het vervolg steeds moeilijker wordt. Daarom is het raadzaam mensen uit jouw omgeving bij jouw initiatief te betrekken. Zelfs voor toppers kan het iedere dag weer even moeilijk zijn om te beginnen. Vooral als het regent of hard waait. Als je met anderen traint, is er altijd wel iemand die het voortouw neemt. Je mag overigens gerust een keer overslaan, maar je zult ontdekken dat regelmaat de basis vormt van een gezonde conditie.

#### 4 LANG NIETS GEDAAN? LAAT JE KEUREN!

Heb je een tijd niet gesport? Is jouw leven veel te gehaast en gestresst geweest? Dan is het verstandig om je eerst te laten onderzoeken. Een controle bij een sportarts is zeker aangewezen in de volgende gevallen:

- overgewicht
- problemen met het hart
- ademnood
- chronische oververmoeidheid
- totale ongetraindheid
- ouder dan veertig jaar

## 5 DE POLSSLAG IS UW MAATSTAF

Het is zinvol om vaak jouw pols op te nemen, ook als je al goed getraind bent. Je doet dit best iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends voor het opstaan. Dit wordt de rustpols genoemd.

Je telt de polsslag gedurende dertig seconden en vermenigvuldigt de uitkomst met twee. Noteer de frequentie in jouw agenda of trainingsdagboek.

Beginners zullen aanvankelijk een verlaging van de hartslag waarnemen, voor beter getrainden is het een indicatie of zij niet te hard trainen. Is de rustpols gedurende twee dagen vijf tot acht slagen hoger dan de normale waarden, dan is er zeker iets aan de hand. De mate van kennis van het eigen lichaam bepaalt of je een arts moet raadplegen of dat je bijvoorbeeld iets minder hard moet trainen.

## 6 IEDERE VOLGENDE KEER GAAT HET GEMAKKELIJKER

Hou er rekening mee dat de eerste trainingen de zwaarste zijn. Het gaat erom het goede voornemen ook daadwerkelijk uit te voeren. Dit kost een zekere dosis zelfdiscipline. Daarom een advies: trek als je bijvoorbeeld thuiskomt van je werk, onmiddellijk de loopschoenen aan. Hou vol: daarna kost het gegarandeerd minder moeite om te beginnen.

## 7 ADEMHALEN IN VIER PASSEN

Vooraf in het begin is het belangrijk dat je met lopers van gelijke sterkte traint, en met de juiste intensiteit (looptempo).

Je moet dan altijd met jouw gezelschap kunnen blijven praten. Als je te veel gaat hijgen, is het tempo te hoog. Een rustige, regelmatige in- en uitademing is noodzakelijk. Dit kan het beste worden geoefend door gedurende twee passen in te ademen en dan weer twee passen uit te ademen.

Pas de loopsnelheid en het ritme aan het ademritme aan, en niet omgekeerd. Bij koud weer is het verstandig om alleen maar door de neus adem te halen. Het voordeel van neusademhaling is dat de lucht wordt voorverwarmd.

## 8 BIJ BLESSURES EN ZIEKTE: GAS TERUG

Bij een blessure is het zaak om deze tijdig te laten onderzoeken. Als je dan toch niet kan of mag lopen, kan je alternatieven overwegen als fietsen en aquajoggen.

Na koorts moet je altijd een rustpauze in te lassen. De vuistregel is: aantal dagen koorts = aansluitend hetzelfde aantal dagen trainingspauze. Daarna begin je met de laatste compleet afgewerkte week van uw schema.

## 9 BESTE RESULTAAT: TRAIN REGELMATIG

Een optimale verbetering van het duurvermogen wordt gerealiseerd door:

- Een regelmatige training: minstens driemaal per week. Het liefst op vaste tijden.
- Drie- à viermaal per week dertig tot veertig minuten intensief trainen is voldoende. Dit effect is veel beter dan één keer per week twee uur lopen.
- Zorg voor een duurloop in steady state. Daarbij zijn de zuurstofopname en de zuurstofbehoefte in evenwicht. De kilometeromvang zal dan automatisch groter worden.
- Vermijd overbelastingen. Begin liever te langzaam dan te snel. Als je aan het einde van een training zegt 'Ik had het nog langer kunnen volhouden', is het tempo goed geweest.
- Denk hierbij vooral aan de correcte ademhaling.
- Zorg voor een geleidelijke vergroting van de omvang.

## 10 STRIJD TEGEN DE MONOTONIE

Houd de structuur van de training in de gaten aan de hand van de volgende punten:

- Kies enkele doelstellingen en controleer regelmatig of je die ook haalt. Vergeet hierbij niet de invloed van ziekte, werkdruk en sociale verplichtingen. Stel regelmatig de doelen bij als je ze niet haalt.
- Zoals eerder gesteld, is het goed om de training vooruit te plannen en in de agenda te schrijven. Dit kan voorkomen dat u door bovengenoemde zaken achterop raakt. Houd u goed aan de trainingsplanning, met name in de eerste twaalf weken, maar wees realistisch: gezondheid komt altijd op de eerste plaats.

- Controleer regelmatig de vorderingen door meting van het gewicht, de polsslag en de gelopen tijden. Dit werkt zeer motiverend.
- Variatie bestrijdt de monotonie. Naast driemaal per week lopen kunt u ook een sessie besteden aan kracht en beweeglijkheid, of aan een andere sport.
- Ook tijdens de trainingen kan je flink wat variatie steken: loop, als je goed uitgerust bent, al eens een keertje sneller (zonder te overdrijven), kies een ander parcours, luister naar muziek, loop in groep,...

### Enkele tips en toelichting bij het schema

#### 1 DE INTENSITEIT VAN UW INSPANNING

Variatie is een sleutel tot succes voor elke loper. Een van de mogelijkheden om dit te bereiken is het spelen met de intensiteit van de training.

Laat een intensere training echter steeds volgen door een rustige training.

Er zijn 2 manieren om de intensiteit te bepalen:

- op basis van de Borgschaal
- op basis van hartslag

#### De Borgschaal

Om de vermoeidheid na een inspanning te kunnen bepalen, wordt bij beginners gebruik gemaakt van de Borgschaal. Na iedere inspanning geeft u aan hoe zwaar het is geweest. Op deze schaal wordt de subjectieve inspanning aangeduid.

Borgschaal	Mate van inspanning tijdens training
0	helemaal niet
0,5	zeer zeer licht
1	zeer licht
2	licht
3	matig
4	enigszins zwaar
5 - 6	zwaar
7 - 8	zeer zwaar
9	zeer zeer zwaar
10	maximaal

Train de eerste weken zeker op niveau 2 tot 3, later kan je al eens naar niveau 6 gaan. Doe dit echter nooit meer dan 1 x per week en zorg er wel voor dat je dergelijke trainingen steeds laat volgen door een rustige training.

#### De hartslag

Tijdens de inspanning

Je kan ook jouw hartslag als maat voor de trainingsintensiteit nemen. Er zijn diverse toestellen op de markt die het volgen en registreren van de hartslag tijdens de training mogelijk maken. Bij ons kan je, afhankelijk van jouw eisen, het juiste model te vinden.

De zogeheten hartfrequentiereserve is een goede maat voor de beginnende loper. Blijf voor dit programma tussen 50 en 80 % hartfrequentiereserve. Dit kan je berekenen via de formule van Karvonen:

- Noteer de hartslag in rust (bijvoorbeeld 60).
- Noteer de hartslag onmiddellijk na een maximale inspanning van 400 tot 800 meter (bijvoorbeeld 180).
- Bereken het verschil tussen a en b (120). Dit is de hartfrequentiereserve.
- Een duurloop in vijftig procent intensiteit is dan:  $60 + (50\% \text{ van } 120) = 120$  slagen per minuut.

Ook hier geldt het principe dat je nooit meer dan 1 x per week een intensievere training inlast en deze laat volgen door een zeer rustige training of rust.

Na de inspanning

Het is belangrijk dat de pols onmiddellijk na de belasting wordt gemeten. Vooral bij goed getrainden daalt de hartslag na de inspanning zeer snel. Als het verschil tussen de maximale polsslag (onmiddellijk na de inspanning) en de herstelpols (na drie minuten) zestig slagen of meer bedraagt, is er sprake van een goede trainingstoestand.

Naarmate je ouder wordt, wordt de maximale polsslag lager. De pols waarmee de training wordt uitgevoerd, wordt dan ook lager. Kinderen hebben aanzienlijk hogere polswaarden. Een hartfrequentie van meer dan 210 is hier normaal.

## 2 OPWARMEN EN AFKOELEN

Een loper moet altijd door een warming-up worden voorbereid op het trainingsniveau. Voor beginners geldt dat zij eerst heel rustig moeten inlopen. Daarna volgen losmaak-, rek- en krachtoefeningen, voordat met het programma kan worden begonnen.

Onmiddellijk na de training moet worden begonnen met het rustig uitlopen om het lichaam weer tot rust te laten komen. Je kan eventueel snel wandelen en afsluiten met enkele rek- en krachtoefeningen. De beste voorbereiding voor beginners is echter: voldoende slaap.

## 3 EEN SCHEMA IS NIET HEILIG

Een schema is ook maar een schema. Het is nooit meer dan een richtlijn. Het lopen moet ontspannend blijven, word geen slaaf van dit schema. Voel je je moe, ziek of vrees je een blessure, wees dan niet bang om wat extra te rusten of terug te keren in het schema. Jouw gezondheid komt steeds op de eerste plaats.

## BEGINNERSCHEMA 3: een uur volmaken in twaalf weken

Ook dit schema hanteert het principe van rustpauzes tijdens de training. Maar hier zullen deze pauzes zeer kort zijn, of soms zelf niet meer voorkomen.

Aantal trainingen: 3 - 4 keer per week met een intensiteit van 2 - 6 op de borgschaal of 50 - 80 % van de hartfrequentiereserve (met elkaar kunnen praten zonder veel hijgen - zie verder).

Is dit onderstaande schema te hoog gegrepen, probeer dan beginnersschema 1 of beginnersschema 2.

Week	Training (lopen)	Pauze(wandelen)	Totaal
1	20-10-10	2x1	42
2	20-20	1	41
3	30-10	2	42
4	40	-	40
5	30-10-10	2x1	52
6	20-20-10	2x1	52
7	30-20	1	51
8	40-10	1	51
9	30-20-10	2x1	62
10	40-10-10	2x1	62
11	50-10	1	61
12	60	-	60

(Alle tijden staan als minuten weergegeven)

Uitleg:

In week 1 loop je drie blokken van 20 minuten, 10 minuten en 10 minuten (kolom Training). Tussen ieder blok neem je 1 minuut wandelpauze (kolom Pauze). Deze training herhaal je 3 - 4 keer per week.

Zo bouw je verder aan jouw conditie en uithouding tot je na 12 weken in staat bent een uur ononderbroken te lopen.