

# HARDLOOPSHEMA VOORBEREIDING

## 1<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 8X 2MT, 1MR

Training 2: **LLD** 40

Training 3: **LLD** 40

## 2<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 6X 3MT, 2MR

Training 2: **LLD** 45

Training 3: **LLD** 45

## 3<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 5X 4MT, 2MR

Training 2: **LLD** 50

Training 3: **LLD** 50

## 4<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 4X 6MT, 2MR

Training 2: **DL** 50

Training 3: **DL** 50

## 5<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 5X 5MT, 2MR

Training 2: **LLD** 55

Training 3: **LLD** 55

## 6<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 10X 1MT, 1MR

Training 2: **DL** 55

Training 3: geen training

## 7<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 7X 4MT, 2MR

Training 2: **DL** 55

Training 3: **DL** 55

## 8<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 10X 3MT, 1MR

Training 2: **LLD** 60

Training 3: **LLD** 60

## 9<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 4X 8MT, 2MR

Training 2: **DL** 65

Training 3: **DL** 65

## 10<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 8X 4MT, 2MR

Training 2: **LLD** 70

Training 3: **LLD** 70

## 11<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 5X 7MT, 2MR

Training 2: **DL** 70

Training 3: **DL** 70

## 12<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 7X 5MT, 2MR

Training 2: **LLD** 75

Training 3: **LLD** 75

## 13<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **IV** 10X 2MT, 1MR

Training 2: **DL** 50

Training 3: **LLD** 75

## 14<sup>E</sup> WEEK

Training 1: **DL** 40

**BUSINESSLOOP!**

**SUCCESS!**

**DL** = DUURLOOP • **LLD** = LANGE LANGZAME DUURLOOP • **IV** = INTERVALTRAINING (**MT** = minuten tempo, **MR** = minuten rust)

Het schema op de voorzijde gaat uit van twee looptrainingen per week. Training 3 is optioneel. Meer uitleg z.o.z.

# HARDLOOPSHEMA VOORBEREIDING

## DL = DUURLOOP

Deze gaat in een tempo waarbij je nog in staat bent een gesprek te voeren met een (denkbeeldige) looppartner. Kan je dit niet dan loop je dus te hard!

**5 kilometerlopers:** afwisselen met wandelen mag.

## LLD = LANGE LANGZAME DUURLOOP

**Tempo:** iets onder het DLtempo.

Trainingsvorm om o.a. het vetverbrandingssysteem te ontwikkelen en het langdurig gebruik van o.a. spieren, pezen en aanhechtingen te trainen.

De LLD kan ook (deels) in wandeltempo worden uitgevoerd om de hartslag laag te houden.

## IV = INTERVALTRAINING

**(MT = minuten tempo, MR = minuten rust)**

Bij de intervaltraining doe je vooraf altijd een warming-up en na afloop een cooling-down. Kenmerk van een goed uitgevoerde intervaltraining is als je met de laatste interval dezelfde afstand weet te overbruggen als bij de voorgaande intervalblokjes.

## 10 KILOMETER SCHEMA:

Als je de 10 kilometer loopt kan je bij de intervaltrainingen de rust tussen de intervals in heel rustige looppas uitvoeren.

## 5 KILOMETER SCHEMA:

Als je de 5 kilometer loopt kan je volstaan met 50-60% van de genoemde tijden bij de DL's en LLD's. Bij de LLD's kan je het hardlopen ook afwisselen met wandelen. Bij de intervaltraining mag je rustig wandelen tussen de intervalblokjes.

## VEEL PLEZIER MET DE VOORBEREIDING OP DE BUSINESSLOOP AMERSFOORT!

De trainingen zijn er op gericht op na 13 weken te "pieken", dit betekent dat je niet in een te vroeg stadium teveel moet trainen. Hierdoor wordt de kans op overbelasting, en dus blessures, groter.

Houd er rekening mee dat het hart- en longstelsel (de "motor") zich sneller traint dan de aanhechtingen, gewrichten en spieren (de "carrosserie"). Hierdoor ontstaat mogelijk het gevoel dat je misschien harder en/of meer kan lopen dan in het schema staat, echter als een lokale spier of gewricht nog niet zover is liggen blessures op de loer.

Iedere training moet niet separaat worden gezien, het gaat juist om de samenhang van de trainingen die tot het gewenste eindresultaat leiden. Hierbij is het van belang dat het lichaam op verschillende niveaus wordt geprikkeld. Zo is een LLD, een DL, of een IV-training slechts onderdeel van de totale training.

Hoe vaker er wordt getraind, des te meer afwisseling.

**Meer trainingsprikkel = meer variatie = meer vooruitgang.**

**Schoeisel:** bij hardlopen landt je met 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht bij iedere stap die je zet. Behalve een gedoseerde opbouw is het dragen van de goede hardloopschoen een must.

**Gewicht:** let op je gewicht. Je kan trainen wat je wilt maar in eerste instantie is, in het geval van overgewicht, een paar kilo gewichtsverlies de beste manier om vooruitgang te boeken. Het is een misverstand dat je door hardlopen alleen afvalt. Afvallen doe je pas als je het voedingspatroon aanpast. Hardlopen kan hierbij wel helpen.

**Warming-up en cooling-down:** Bij een DL of LLD is deze niet noodzakelijk, omdat het tempo bij deze trainingvormen laag ligt. Door vooraf een warming-up te doen ontstaat slechts het risico dat de DL of LLD te snel wordt uitgevoerd. Bij een SDL begin je met 10 tot 15 rustig te lopen op LLD/DL niveau, vervolgens loop je de geplande SDL minuten en je sluit af met ongeveer 5 minuten uitlopen. Bij een intervaltraining is de warming-up nog iets uitgebreider (zie trainingvormen). In het algemeen geldt: hoe kouder het is, hoe langer de warming-up duurt.

Het is van belang om tussen de trainingen een rustdag te plannen. Het lichaam heeft 24 uur, bij zware training zelfs 48 uur of meer, nodig om te herstellen. Als binnen de herstelperiode dan weer wordt getraind is het risico op blessures groter.

*Hardloopcoach: Aart Stigter, [hardlopenisleuk.nl](http://hardlopenisleuk.nl)*