

Hardloopschema ter voorbereiding op 10 kilometer

Als je onderstaand schema volgt kan je al gemakkelijk 5 kilometer of 30 minuten (rustig) aaneengesloten (dus zonder te stoppen) hardlopen. Kan je dit niet, of heb je daar moeite mee, is het advies om te beginnen met het schema 5 kilometer.

Het schema bestaat uit drie trainingen per week. Deze staan uitgedrukt in minuten. Heb je geen tijd om drie keer te trainen, of beoefen je ook nog een andere sport, dan kan met twee looptrainingen per week worden volstaan. Kies dan voor de combinatie 1+3 of 2+3.

Na drie weken training is een "relatieve rustweek" gepland. Doel hiervan is om "loopuitgerust" te geraken, zodat je in de volgende periode van drie weken weer iets meer trainingsbelasting aan kan.

In week 12 wordt er iets minder getraind om vervolgens aan het eind van week 13 in topvorm te zijn!

Onder het schema staat de uitleg over de afkortingen en uitvoering van de verschillende trainingsvormen.

1^e week:

Training 1:	DL	30
Training 2:	SDL	35 netto 20
Training 3:	LLD	35

2^e week:

Training 1:	DL	35
Training 2:	IV	5x4mt,2mr
Training 3:	DL	35

3^e week:

Training 1:	DL	40
Training 2:	SDL	40 netto 25
Training 3:	LLD	40

4^e week: **relatieve rustweek**

Training 1:	DL	30
Training 2:	IV	6x2mt,1mr
Training 3:	DL	30

5^e week:

Training 1:	DL	45
Training 2:	SDL	45 netto 30
Training 3:	LLD	45

6^e week:

Training 1:	DL	50
Training 2:	IV	5x5mt,2mr
Training 3:	DL	50

7^e week:

Training 1:	DL	55
Training 2:	SDL	50 netto 35
Training 3:	LLD	55

8^e week: **relatieve rustweek**

Training 1:	DL	40
Training 2:	IV	8x2mt,1mr
Training 3:	DL	40

9e week:

Training 1: DL 55
Training 2: SDL 55 netto 40
Training 3: LLD 60

10^e week:

Training 1: DL 60
Training 2: IV 5x6mt,2mr
Training 3: DL 60

11^e week:

Training 1: DL 65
Training 2: SDL 60 netto 45
Training 3: LLD 70

12^e week:

Training 1: DL 60
Training 2: IV 5x3mt,1mr
Training 3: DL 50

13^e week:

Training 1: DL 40
Training 2: DL 35
Training 3: 10 kilometer, succes!

Uitleg trainingsvormen

LLD - lange langzame duurloop

Deze is bedoeld om het lichaam te laten wennen aan langere belasting met een laag belastingsniveau. Gewichten, spieren, spieraanhechtingen, pezen, organen etc. moeten getraind worden in het lang gebruiken ervan. Ook ontstaat door de LLD toename van de capillairen (haarvaten), de fijnste vertakkingen van de bloedvaten, waardoor de zuurstofopname (bloed zorgt voor transport) verbetert. Tevens wordt het vetverbrandingssysteem hiermee getraind.

De LLD is de basis of onderbouw voor de andere trainingsvormen.

De kunst is om deze training *langzaam* uit te voeren. Je moet het gevoel hebben dat je veel harder kan lopen, maar je doet dit niet. Als met hartslagmeter traint is je HF zo'n 45 tot 50 slagen onder je maximale hartslag.

DL - de "gewone" duurloop

De gemiddelde duurloop wordt meestal *te hard* gelopen. Eigenschap van de DL is dat deze in een gelijkmatig tempo wordt afgelegd, zonder tot de grens te gaan. Doel is vergroting van het basisuithoudingsvermogen, zonder daarbij het lichaam zwaar te belasten. Na een dergelijke training moet je het gevoel hebben dat je gemakkelijk nog enkele kilometers zou kunnen doorlopen in *hetzelfde* tempo. Heb je dit gevoel niet dan heb je eenvoudigweg te hard getraind! De hartslag ligt tussen de 40 en 35 slagen onder je maximale hartslag.

SDL - de "snelle" duurloop

De SDL is van toepassing op lopers die al een behoorlijke onderbouw (d.m.v. van de LLD en DL) hebben opgebouwd. Veelal wordt de SDL getraind terwijl deze onderbouw niet aanwezig is. Er wordt dan na verloop van tijd meer afgebroken dan opgebouwd. De belasting voor het lichaam is behoorlijk, zeker als het fundament ontbreekt! Bedoeling van de SDL is om het uithoudingsvermogen nog meer te vergroten en om gedurende langere tijd de hartslag op een hoger niveau te houden dan bij de vorige vormen van duurloop. De hartslag ligt 35 tot 25 slagen onder de maximale hartslag.

In het schema wordt gesproken over "SDL netto". Hiermee wordt bedoeld de tijd die je werkelijk (netto) op SDL niveau loopt. De resterende tijd is in- en uitlopen.
Voorbeeld: week 1, training 2: "SDL 35, netto 20" d.w.z. totaal loop je 35 minuten hard, waarvan 20 minuten op SDL niveau, de andere 15 minuten zijn het in- en uitlopen.

IV - intervaltraining

Bedoeld om de basissnelheid te verhogen d.m.v. kortere tempoverhogingen gedurende meerdere herhalingen. De (vooraf bepaalde) rust die je tussen de herhalingen neemt moet voldoende zijn om te herstellen. Heb je hier te weinig aan, dan moet je de snelheid van de tempo's aanpassen. Deze trainingsvorm is uitermate geschikt om ook op je techniek te letten, zoals arminzet, ontspanning en ritmisch lopen (kort grondcontact).

Met name bij de kortere intervals.

Uitvoering: altijd eerst 10 tot 25 minuten inlopen (tempo LLD), enkele losmakende oefeningen en 3 tot 4 versnellingsloopjes (= heel langzaam starten en tempo ontspannen opvoeren gedurende 80-100 meter tot 75%), daarna de IV.

B.v. week 2, training 2: "5x4mt, 2mr" d.w.z. je loopt 4 minuten tempo, gevolgd door 2 minuten herstel (= rustig dribbelen/joggen). Dit herhaal je 5 keer.

Aandachtspunten

De trainingen zijn erop 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 trainingsprikkels = 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 trainingsvormen 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 trainingsvormen). 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.

