

SCHEMA 10 KM

Het schema is een richtlijn, geen must. Luister goed naar je lichaam en pas je training daarop aan. Als je dit schema volgt, ben je goed voorbereid om na 8 weken 10 km te kunnen hardlopen. Je hoeft niet altijd alle weektrainingen te doen, maar probeer in ieder geval elke week één keer voor jezelf te lopen. Het schema bouwt rustig, maar gestaag op. Als je ongeveer 15 á 20 minuten aan één stuk kunt lopen, kun je aan dit schema beginnen. Dit schema toch wat te zwaar? Probeer dan eens het '7 tot 10 km' schema. Plezier in het hardlopen staat tenslotte voorop!

In het schema van de weektrainingen is alleen de kern beschreven. Doe zelf voorafgaand aan de kern een warming-up en na afloop een cooling-down.

Warming-up: rustig losdribbelen, eventueel afgewisseld met stukjes wandelen en wat losmaakoefeningen.

Cooling down: rustig uitdribbelen, afgewisseld met wandelen en rekoefeningen (bij kou is het verstandiger om bij thuiskomst binnen te rekken).

Veel hardlooplezier!

W = warming-up

K = kernprogramma

C = cooling down

WEEK 1

ZA/ZO

W: diverse oefeningen, gericht op losmaken van 'probleemgebieden': schouders, nek, lage rug, bekken, heupen, knieën en enkels.

K: 8 x 2 min joggend lopen. Pauze telkens 2 minuten wandelen.

C: uitwandelen

Weektraining 1

K: 2-5 x 5 minuten, ontspannen tempo. Pauze telkens 3 minuten wandelen.

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, duur afhankelijk van aanvangsniveau 20-30 min.

WEEK 2

ZA/ZO

W: Lenigheids oefeningen, lichte loopscholing.

K: piramide 2 x (1 min – 2 min – 3 min – 2 min – 1 min) minuten. Pauze = looptijd, wandel/dribbel. Oefenen constant tempo.

C: uitwandelen

Weektraining 1

K: 2- 3 x 10 minuten duurloop. Pauze telkens 2 minuten wandelen (stevig tempo)

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, duur afhankelijk van aanvangsniveau 25-35 min.

WEEK 3

ZA/ZO

W: Aandachtspunt is ontspanning zowel tijdens rust als inspanning met tijdens een uitgebreide warming-up met lenigheids oefeningen en lichte loopscholing.

K: Op ronde van +/- 500 m oefenen van wisselende looptempo's. Pauze 2 minuten wandelen/dribbelen.

C: uitwandelen

Weektraining 1

K: 2 x 15 minuten duurloop. Pauze 3 minuten dribbelen. Let op de ontspanning in je houding.

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, duur afhankelijk van aanvangsniveau 30-40 min.

WEEK 4

ZA/ZO

W: Aandachtspunt is ontspanning zowel tijdens rust als inspanning met de nadruk op de ademhaling tijdens een uitgebreide warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.

K: 10 x 2 minuten op snelheid. Pauze 2 minuten wandelen/dribbelen.

C: uitwandelen

Weektraining 1

K: Duurloop 20-25 minuten. Afsluiten met 4 x 30 sec 'snel', tussendoor een minuutje wandelen.

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, duur afhankelijk van aanvangsniveau 35-45 min.

WEEK 5

ZA/ZO

W: Extra aandachtspunt voor verschillende manieren/uitoefenen van eenvoudige kracht-oefeningen welke verwerkt worden in de warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loop-scholing.

K: 2 x (6-4-2) min dravend lopen. Probeer rustig te beginnen en dan het tempo wat op te voeren als de looptijd korter wordt. Pauze tussendoor 2 min.

C: uitwandelen.

Weektraining 1

K: 3 x 10 minuten joggen/praattempo. Pauze 2 minuten wandelen. Probeer elke 10 minuutjes ietsjes vlotter te lopen (begin dus heel rustig!). Hoe bevalt dat?

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, duur afhankelijk van aanvangsniveau 40-50 min.

WEEK 6

ZA/ZO

W: Extra aandachtspunt voor lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.

K: 4-5 x 4 min. Probeer rustig te beginnen en elk interval het tempo een klein beetje op te voeren. Training voor je tempo-gevoel! Pauze tussendoor 2 min wandel.

C: uitwandelen.

Weektraining 1: lekker lichte training. Daag jezelf uit en doe ook weektraining 2!

K: 1 x 20 min lekker ontspannen en 1 x 10 minuten. Pauze 3 minuten dribbelen. Probeer, na de pauze, de laatste 10 minuten een vlotter tempo te lopen.

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, 45-55 min.

WEEK 7

ZA/ZO

W: Extra aandachtspunt voor verschillende manieren/uitoefenen van eenvoudige kracht-oefeningen welke verwerkt worden in de warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loop-scholing.

K: piramide: 2-3-4-5-4-3-2 minuten. Pauze is ongeveer de helft van de looptijd, dus 1, 1½, 2, 2½, 2, 1½, 2, 1 minuut. Loop je de 2e helft van de piramide hetzelfde tempo?

C: uitwandelen

Weektraining 1

K: 25-30 min duurloop, sluit af met een paar (3-4) rustige versnellingen van max. één minuut.

Weektraining 2

K: rustige duurloop in praattempo, 50-60 min.

WEEK 8**ZA/ZO**

Testloop over een loopparkoers van ongeveer 10 km. Gemakkelijk en op ontspanning lopen. Tijd is niet belangrijk, het gaat om continue lopen! SUCCES!!