

SCHEMA 7 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 7 tot 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 wat te licht? Probeer dan eens het 10 km schema. Ging het goed? Dan kun je overstappen. Vergeet niet: terugkeren naar dit schema kan altijd!

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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 20 minuten duurloop, ontspannen tempo.
C: uitwandelen

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 2 x 10 min dravend lopen, vlot tempo. Pauze 2 minuten wandelen.
C: uitwandelen

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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 25 minuten duurloop.
C: uitwandelen

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 2 x 10 minuten joggend lopen, ontspannen. Pauze 3 minuten wandelen/dribbelen. Daarna 5 minuten vlot tempo lopen
C: uitwandelen.

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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 2 x 15 minuten duurloop. Pauze 3 minuten dribbelen. Let op de ontspanning in je houding.
C: uitwandelen.

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 25-30 minuten joggend lopen.
C: uitwandelen.

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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 30 minuten lopen, ontspannen.
C: uitwandelen.

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 20 min dravend lopen.
C: uitwandelen.

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 loopscholing.
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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
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?
C: uitwandelen.

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.
K: 30-35 min duurloop, ontspannen tempo.
C: uitwandelen

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!

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.

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.

C: uitwandelen

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.

K: 35-40 minuten duurloop.

C: uitwandelen.

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

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.

K: 40-45 minuten duurloop. Let op ontspanning in je houding.

C: uitwandelen.

Weektraining 2

W: ongeveer 10 tot 15 minuten inwandelen en wat oefeningen voor jouw 'probleemgebieden'.

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

C: uitwandelen

WEEK 8

ZA/ZO

Testloop over een loopparkoers van ongeveer 7 km. Gemakkelijk en op ontspanning lopen. Tijd is niet belangrijk, het gaat om continue lopen! SUCCES!!

Bron: www.hardloopadvies.nl