

Vorbereidingsstips

Voor de beginnende hardloper met weinig/geen conditie en die niet deelneemt aan andere conditiesporten

Goed dat je meedoet! Tijdens deze clinic ga je zeker al je doorzettingsvermogen en enthousiasme nodig hebben. Hardlopen is namelijk één van de intensiefste sporten. Maar de voldoening die het je oplevert is daardoor des te groter! Om te voorkomen dat de eerste training je een week lang spierpijn en een desillusie oplevert, raden wij je aan om alvast te beginnen met bewegen. Hardlopen is er nog niet bij: begin met wandelen. Dan gebruik je alle belangrijke spieren die je ook met hardlopen gebruikt, zonder ze te zwaar te belasten. Trek je sportkleding en hardloopschoenen aan en begin met 20 á 30 minuten wandelen in een stevig tempo. Herhaal dit nog een keer en breidt het dan uit met 10 minuten. Herhaal dit ook een keer. Daarna ga je je wandeltempo opschroeven: afwisselend 10 minuten flink stevig doorstappen en vervolgens weer 10 minuten een wat rustiger tempo. Doe dit 20-50 minuten. Herhaal deze training een aantal keer. Probeer ten minste 2 x per week een dergelijke training te doen. Vaker mag ook, de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen is tenslotte: een *half uur* matig intensieve lichamelijke activiteit op *tenminste vijf*, maar bij voorkeur *alle dagen van de week*. Levert het wandelen je geen vermoeidheid of spierpijn meer op? Stap dan over op het programma voor de beginnende hardloper met conditie.

Voor de beginnende hardloper met conditie

Ook als je beschikt over een goede basisconditie zul je het hardlopen goed op moeten bouwen. Op die manier laat je je lichaam wennen aan het hardlopen. Ook voor jou geldt: begin met wandelen. Trek hardloopschoenen en -kleding aan en ga erop uit voor een training van 20-50 minuten waarin je afwisselend 10 minuten in een flink stevig tempo doorstapt en 5 minuten in een wat rustiger tempo loopt. Verkort de pauze elke training een beetje totdat je de hele training in staat bent om in flink stevig tempo te wandelen. Wandelen blijkt intensiever dan gedacht! Daarna is het tijd om het hardlopen eens uit te proberen: begin met een stukje hardlopen in rustig jogtempo gedurende 30 á 60 seconden, waarna je weer ongeveer 4 á 5 minuten wandelt. Herhaal dit 3-8 keer, afhankelijk van je basisconditie. Hoe bevalt dat?

Voor de geoefende hardloper die niet regelmatig traint op dit moment

Om deel te nemen aan de trainingen voor de gevorderden (10 km) moet je in staat zijn om 20 minuten aan één stuk door op een rustig tempo (praattempo) te kunnen hardlopen. Ben je er een poosje uit geweest? Tijd om te beginnen! Begin rustig aan en wissel wandelen en hardlopen af. Bijvoorbeeld: 2 x 10 min hardlopen met daartussen 5 minuten pauze. Kort de pauze in totdat je in staat bent om 20 minuten achterelkaar te hardlopen. Breng regelmaat aan in je trainingen, door 2-3 keer per week de hardloopschoenen aan te trekken voor een training van 20-40 minuten.

Voor de geoefende hardloper die regelmatig traint op dit moment

Jij gaat voor een goede tijd tijdens de **Westeinderloop!** Tijdens de trainingen kun je fanatiek aan de slag, maar waarom wachten? Sneller leren lopen doe je vooral door af en toe op een hogere loopsnelheid te trainen. Je lichaam heeft daarna wel meer rust nodig om te herstellen. Als je afwisselend harder loopt en daarna wandelt of rustig dribbelt, dan doe je intervaltraining. Intervaltraining is het sleutelwoord voor sneller leren hardlopen. Begin met 5 minuten dribbelen, daarna 1 minuut wat harder, vervolgens weer 5 minuten wandelen/dribbelen en daarna weer 1 minuut wat harder, etc. Train 20-50 minuten op deze manier. Kort vervolgens de pauze in of breidt de minuut uit naar 2, 3 of 4 minuten (afhankelijk van hoe makkelijk het je af gaat). Doe 1-2 keer per week een dergelijke training en train verder zoals je gewend bent.

Algemeen

Tijdnood? Welnee! Je actieve leven begint vanaf vandaag en het is logisch dat het tv-kijken en bankhangen dan wat minder wordt. Plan tijd voor jezelf in en gun jezelf deze sport-uurtjes. Veel plezier met trainen en tot op de eerste training!