



START TO RUN

powered by atletiekunie

Wandelschema – Beginners 3 weken

Beste Deelnemer aan Start to Run,

Twijfel je over je conditie, de laatste jaren niets meer aan sport gedaan, heb je misschien wat overgewicht en maar je wilt toch starten met hardlopen? Juist voor jou hebben we een prima instapmogelijkheid om je voor te bereiden op Start to Run.

We starten wel bewust een niveautje lager, we gaan starten met wandelen. Als je met een stevige wandelpas loopt zal daarna het hardlopen je makkelijker af gaan. Is het extreem slecht met je conditie gesteld of heb je behoorlijk overgewicht, bedenk je dan dat het aan te raden is om eerst bij je huisarts na te vragen of het verantwoord is om te starten. Ik denk dat hij/zij blij verrast is met je eigen impuls om in beweging te komen en daarmee je jezelf eigen gezondheid een geweldige dienst bewijst.

Om de trainingen goed te laten verlopen, hebben we een aantal punten opgesteld. Wij raden je aan deze punten in acht te nemen, lees ze daarom goed door.

- Alleen trainen als je fit bent.
- Niet fit: voor advies naar je huisarts en/of start met wandelen.
- Maak tijd om te trainen.
- 3 x per week trainen, voor een progressieve conditieopbouw.
- Verspreid de trainingen over de week (niet 2 aaneensluitende dagen).
- Twijfel je over je schoenen, laat je dan adviseren bij de hardloopspecialzaak.
- Geeft aandacht voor voldoende rust en gezonde voeding.
- Ziekte of blessure: afhankelijk van de ernst je training aanpassen of tijdelijk staken. Lopen terwijl je koorts hebt of net hersteld bent wordt ten strengste afgeraden.

Veel wandelplezier en succes met de trainingen!

Week 1.

Week 1	Maandag	
	Dinsdag	20 minuten wandelen
	Woensdag	
	Donderdag	40 minuten wandelen met om de 5 minuten één minuut sportief wandelen*.
	Vrijdag	
	Weekend	30 minuten wandelen

* sportief wandelen = versnelde wandelpas

Sportief wandelen

Sportief wandelen is wandelen in een versnelde pas. Je kent het wel, de bus komt er in de verte al aan, je hebt nog 150m te wandelen om bij de bushalte te komen, je versnelt je pas om de bus te kunnen halen.

Week 2.

Week 2	Maandag	
	Dinsdag	30 minuten wandelen
	Woensdag	
	Donderdag	50 minuten wandelen met om de 5 minuten 2 minuten sportief wandelen*.
	Vrijdag	
	Weekend	40 minuten wandelen

* sportief wandelen = versnelde wandelpas

Wennen aan de loopbelasting

We gebruiken de komende weken om je spieren en gewrichten te laten wennen aan de loopbelasting, zodat we straks blessurevrij met het echte hardloopschema kunnen starten. Spieren en gewrichten hebben tijd nodig om zich aan te passen aan het lopen. Je hart- longsysteem past zich een stuk sneller aan. Dat wil zeggen, dat de conditie sneller toeneemt dan wat je spieren en gewrichten aankunnen. Het risico op blessures is juist dan veel groter: je voelt je niet moe en gaat dan vaak sneller lopen en raakt helaas geblesseerd. Dat is nou net niet de bedoeling!

Week 3.

Week 3	Maandag	
	Dinsdag	45 minuten wandelen
	Woensdag	
	Donderdag	60 minuten wandelen met om de 5 minuten 3 minuten sportief wandelen*.
	Vrijdag	
	Weekend	45 minuten wandelen

* sportief wandelen = versnelde wandelpas