

START TO RUN TRAININGSSHEMA

Begin elke training met 5 minuten stevig doorwandelen, daarna doe je wat rek- en strekoefeningen als je dat prettig vindt; tijdens de groepstrainingen leer je er een aantal, probeer ze voor jezelf te onthouden.

In de groepstraining doe je na de rek- en strekoefeningen technische oefeningen, onder begeleiding van je trainer; als je voor jezelf de huiswerktraining doet sla je dat gedeelte even over en begin je met de kern van de training.

Na de kern ga je in stevig tempo 5 minuten uitwandelen. Als je het lekker vindt sluit je af met wat rekken en strekken. Met het schema dat je in het kernprogramma doet, wordt je in zes weken steeds een stapje verder gebracht naar het doel: 3 km aaneengesloten hardlopen op de zevende afsluitende zaterdag.

Om dit doel te kunnen bereiken, doe je ten minste twee trainingen per week, met minimaal één dag rust ertussen; Als je twee keer wilt trainen zou een goede verdeling zijn: zaterdag groepstraining en de huiswerktraining op woensdag;

De derde training (Huiswerktraining 2) in het schema is facultatief, doe deze als je helemaal fit voelt en zin hebt in extra training en geen last hebt van pijntjes. Als je drie keer in de week wilt trainen is een verdeling dinsdag, donderdag en zaterdag een prima opzetje om de trainingen over de week te verdelen.

Zorg in elk geval altijd voor minimaal één dag rust tussen twee trainingen in. Het hardlooptempo bij alle trainingen is rustig (praattempo, je moet tijdens het lopen lekker kunnen kletsen met je loopmaatje zonder dat je buiten adem raakt).

In het schema wordt het tempo aangeduid met zone 1 en 2, waarbij: zone 1 = dribbelen; een kort hardlooppasje waarbij je snelheid even hoog ligt als de versnelde wandelpas. zone 2 = joggen; ontspannen hardlopen waarbij je de snelheid iets opvoert, maar niet teveel! De passen die je neemt zijn ietsje langer.

HEEL VEEL SUCCES!!

START TO RUN TRAININGSSHEMA

week 8

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 1 min - 1 min - 2 min - 1 min - 1 min - 2 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 3 minuten wandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 6 x 2 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3: (OPTIONEEL)

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 1 min (zone 1). Pauze steeds 3 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen .

Week 9

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 1 min - 2 min - 3 min - 2 min - 4 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 4 x 3 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3 (OPTIONEEL):

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 2 min - 3 min - 2 min - 3 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

Week 10

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 2 min - 4 min - 5 min dribbelen (zone 1) + 3 x 2 min joggen (zone 2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 5 x 3 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3 (OPTIONEEL):

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 6 x 2 min joggen (Zone 2). Pauze steeds 3 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

Week 11

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 4 min - 5 min - 6 min dribbelen (zone 1) + 3 x 2 min joggen (zone 2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 4 x 5 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3 (OPTIONEEL):

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 1 min - 2 min - 3 min - 1 min - 2 min - 3 min joggen (zone 2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

Week 12

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 3 x 8 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 4 x 6 min dribbelen (zone 1). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3 (OPTIONEEL):

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 6 x 3 min joggen (zone 2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

Week 13

training 1:

- Uitgebreide warming-up: wandelen, beweeglijkheidsoefeningen en lichte looptechniek.
- Kern: 5 min - 10 min - 12 min dribbelen (zone 1). Pauze respectievelijk 2 en 4 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 2:

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 4 x 4 min joggen (zone 2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefeningen.

training 3 (OPTIONEEL):

- Warming-up: 5 minuten stevig wandelen en beweeglijkheidsoefeningen.
- Kern: 6 - 5 - 4 - 3 min dribbelen / joggen (resp. in zone 1,1,2,2). Pauze steeds 2 minuten stevig doorwandelen.
- Cooling-down: 5 minuten uitwandelen en rek- en beweeglijkheidsoefening.

training 4: afsluitende training

- 'START TO FINISH' – afsluitende trainingsloop van ± 20 – 25 minuten aaneengesloten hardlopen (± 3 kilometer) – over een afwisselend loopparcours van 1000 tot maximaal 3000 meter. Het streven is in gelijkmatig tempo te joggen (zone 2).