



# HARDLOPEN VOOR BEGINNERS

Veel mensen die vol goede moed beginnen met rennen, hangen hun hardloopschoenen na een tijdje toch in de wilgen. Vanwege een blessure, omdat ze te hard van stapel lopen. Of omdat de lol er snel af is. Wil je starten met hardlopen, maar weet je niet hoe je dit het beste kan aanpakken? Hieronder volgt een hardloopschema voor beginners waarmee je de beste start maakt.

## De basics

Wij raden het af om zomaar een paar sportschoenen aan te trekken en meteen naar buiten te rennen. Het is belangrijk om van tevoren een aantal zaken goed op orde te hebben. Let op de volgende punten:

- Je uitrusting is essentieel voor een goede training, beginnend bij je schoenen. Laat je bijvoorbeeld persoonlijk informeren bij een goede sportzaak. Maar weet ook dat duurder niet per se beter is. Zitten je schoenen comfortabel, bieden ze genoeg ondersteuning en kan je er zonder blaren lang op wandelen? Dan zal je hier prima mee kunnen hardlopen, zeker in het begin.
- Wij raden je aan om je iedere training rustig op te bouwen. Loop elke training eerst rustig in zodat je spieren kunnen wennen aan de beweging.
- Ga niet te hard van start maar bouw je training op. Gebruik daarvoor onderstaand schema en luister naar je lichaam.
- Maak ook op dagen of dagdelen dat je niet rent voldoende kilometers per voet. Dit houdt je soepel en houdt de routine van “een rondje doen” erin. Zo is de stap naar drie keer per week rennen een stuk kleiner.
- Zorg voor een goede balans tussen moeten en genieten. In het begin kan het even doorbijten zijn, en zul je jezelf er geregeld op betrappen dat je smoesjes verzint om niet te hoeven. Prik hier doorheen en spreek jezelf toe als je interne coach. Maar maak het niet te gek en ga niet over je grenzen heen. Blijf focussen wat elke training je op de lange termijn zal opleveren, en geniet van dit proces.

## Een voorbeeldschema

De doelstelling van het onderstaande hardloopschema is je uithoudingsvermogen te verbeteren. Naast uithoudingsvermogen stimuleert het intervalkarakter van deze training ook je snelheid. Als je twee tot drie keer per week traint -bijvoorbeeld op maandag, woensdag en vrijdag- zal je aardig wat vooruitgang boeken. Let er wel op dat je de belasting langzaam opvoert om overbelasting en blessures te voorkomen. Ben je te moe of nog kapot van eerdere training, stel dan het hardlopen een dag(deel) uit.

Weeknummer	Dag 1 (maandag)	Dag 2 (woensdag)	Dag 3 (vrijdag)
1	30 minuten wandelen	40 minuten wandelen	50 minuten wandelen
2	10-12 keer: 1 minuten rennen	5-6 keer: 2 minuten rennen	4-5 keer: 3 minuten rennen
	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	3 minuten wandelen
3	4 keer: 3 minuten rennen	5 keer: 3 minuten rennen	5 keer: 3 minuten rennen
	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	2 minuten wandelen
4	4 keer: 4 minuten rennen	4 keer: 4 minuten rennen	4 keer: 5 minuten rennen
	3 minuten wandelen	2 minuten wandelen	3 minuten wandelen
5	2 keer: 6 minuten rennen	2 keer: 7 minuten rennen	15 minuten rennen
	3 minuten wandelen	3 minuten wandelen	
6	2 keer: 7,5 minuten rennen	2 keer: 7,5 minuten rennen	15 minuten rennen
	2 minuten wandelen	2 minuten wandelen	
7	10 minuten rennen	10 minuten rennen	10 min. rennen
	5 minuten wandelen	4 min. wandelen	3 min. wandelen
	10 minuten rennen	10 min. rennen	10 min. rennen
8	10 minuten rennen	10 min. rennen	10 min. rennen
	5 minuten wandelen	4 min. wandelen	3 min. wandelen
	10 minuten rennen	10 min. rennen	10 min. rennen
	5 minuten wandelen	4 min. wandelen	3 min. wandelen
	10 minuten rennen	10 min. rennen	10 min. rennen
9	15 minuten rennen	20 min. rennen	20 min. rennen

	5 minuten wandelen	5 min. wandelen	4 min. wandelen
	15 minuten rennen	15 minuten rennen	15 min. rennen
10	20 minuten rennen	10 minuten rennen	30 min. rennen
	3 minuten wandelen	2 minuten wandelen	
	10 minuten rennen	10 minuten rennen	