

De Putten Power Run (PPR) wil je graag op weg helpen na je aanschaf van een paar hardloopschoenen. Heb je eindelijk goede loopschoenen aangeschaft, maar wat nu? Hoe moet je beginnen? Hoelang ga je lopen? Hoe vaak ga je lopen? Kortom: vragen te over.

Laten wij je op weg helpen met een aantal beginnerschema's!

Hardlopen is een heerlijke sport, mits je het vanaf het begin goed oppakt en opbouwt. Ook als je al een poosje bezig bent is het belangrijk om geleidelijk door te bouwen. Om voor iedereen nu de helpende hand te bieden hebben we drie loopschema's gemaakt met een verantwoorde opbouw.

- loopschema absolute beginner (van 0 naar 30 minuten hardlopen)
- loopschema gevorderde beginner (van 30 minuten naar 10 km)
- loopschema gevorderde loper (van 10 km naar 15 km)

Hardloopschema's zijn richtlijnen en mogen geen verplichting worden. Iedereen zal altijd naar zijn/haar persoonlijke omstandigheden moeten kijken. Het maakt wel degelijk verschil of je een drukke baan en sportervaringen hebt of bijvoorbeeld blessuregevoelig bent.

De gedachte achter de schema's is dat je door een gelijkmatige toename van belasting (duur of snelheid) je lichaam steeds iets beter belastbaar maakt. Dit is voor een belangrijk deel afhankelijk van je herstelvermogen. Dat herstelvermogen is bij elk individu anders. Dus let goed op of je voldoende herstelt van je trainingen! Neem indien nodig langer rust of ga je iets terug in je schema.

Je haalt meer effect uit je trainingen bij een goed herstel!

Beginnerschema

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	30 min. wandelen	40 min. wandelen	45 min. wandelen
2	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	5-6 x: 2 min. lopen 2 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen
3	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4 - 5 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
4	4 x: 4 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen	4 x: 5 min. lopen 3 min. wandelen
5	2 x: 6 min. lopen 3 min. wandelen	2 x: 7 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen
6	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. lopen
7	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
8	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
9	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
10	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	30 min. lopen

Vervolgschema voor beginners

Week	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Duurloop 30 min. rustig (aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter)	4 x 8 min vlot pauze: 4 min. wandelen	duurloop 35 min. rustig
2	duurloop 30 min. 'vlotjes' (aansluitend 3 x 80 m sprint)	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 40 min. rustig
3	2 x 20 min. vlot; pauze 8 min.	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	duurloop 45 min. Rustig (aansluitend 3 x 80 meter. sprint)
4	duurloop 25 min. Rustig	4x 6 min. Vlot	duurloop 35 min. Rustig
5	duurloop 10 min. rustig/ duurloop 25 vlot/ duurloop 10 min. rustig pauze: 5 min. wandelen	duurloop 30 min. rustig (aansluitend 3 x 80 m sprint)	duurloop 50 min. rustig
6	2 min. - 4 min. - 6 min. - 8 min. - 10 min. - 6 min. - 3 min. vlot pauze 1 min. wandelen	duurloop 40 min. rustig	duurloop 50 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
7	4 min. - 8 min. - 12 min. - 16 min. - 10 min. - 5 min. vlot pauze 1 min. wandelen	duurloop 45 min. rustig	duurloop 55 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
8	duurloop 30 min. rustig	2x duurloop 15 min. rustig pauze 4 min.	duurloop 60 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)

Schema voor gevorderde lopers

Week	Duurloop	Interval	Lange duurloop
1	30 min.	6 x 4 min. Ah = 2 min.	60 min.
2	30 min. met 5 x 1 min. versnellen (gelijkmatig)	2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 min. Ah = 2 min.	70 min.
3	35 min.	6 x 5 min. Ah = 2 min.	80 min.
4	30 min. met 8 x 30 sec. versnellen	10 x 2 min. Ah = 1 min. doordribbelen	60 min.
5	40 min.	8 x 3 min. Ah = 1 min. doordribbelen	75 min.
6	35 min. met 6 x 1 min. versnellen	10 – 8 – 6 – 4 – 2 min. Ah = 2 min.	90 min.
7	40 min.	8 x 4 min. Ah = 2 min.	80 min.
8	30 min. met 6 x 30 sec. versnellen	6 – 4 – 3 – 2 – 1 min. Ah = 1,5 min.	15 km.