

Uitleg hardloopschema's beginnende hardlopers

Hoe werkt het schema?

In het schema staat enkel de kern samengevat. Voordat je begint met de kern begin je iedere training met een warming-up. Een warming-up is om je lichaam voor te bereiden op de training en om de kans op een blessure te verkleinen. de warming-up bestaat uit 5 minuten stevig wandelen. Daarna start je met de training. In het schema staan twee afkortingen HL en WP, HL staat voor hardlopen en WP staat voor wandelpauze.

Stel een training ziet er als volgt uit;

HL: 1-1-2-1-1-2 min

WP: 3 min

dit interpreteer je als volgt: 1 minuut hardlopen, 3 minuten wandelen, 1 minuut hardlopen, 3 minuten wandelen, 2 minuten hardlopen, 3 minuten wandelen, weer 1 minuut hardlopen, 3 minuten wandelen, 1 minuut wandelen, 3 minuten wandelen en 2 minuten hardlopen.

Na iedere training sluit je af met een cooling-down, hierbij wandel je 5 minuten op een rustig wandel tempo. De cooling-down is bedoeld om je lichaam weer geleidelijk te laten acclimatiseren naar een rustigere inspanning.

Op welke intensiteit moet ik rennen?

Om de intensiteit waarop je dit schema het beste kunt uitvoeren te bepalen heb je geen dure sporthorloges of inspanningstesten paraat te hebben. Je inspanningsniveau is precies goed wanneer je tijdens het hardlopen ook nog kunt praten. Kun je niet meer aan een stuk praten omdat je dan naar lucht moet happen, dan ga je te hard. De ene training kun je harder lopen dan de andere, dat gebeurt bij iedere sporter. Dit kan meerdere oorzaken hebben maar is helemaal niet erg, pas op dat moment je snelheid aan zodat je niet over je grenzen gaat. Focus dus niet te veel op een bepaalde snelheid, maar meer op je gevoel tijdens het hardlopen.

Hoe werkt de VAS-schaal?

De VAS-schaal is een veelgebruikte manier om (eventuele) ervaring van klachten aan te geven met een cijfer. Klachten worden bij deze schaal omschreven als symptomen die een belemmering zijn van je fitheid. Hierbij kun je denken aan een pijntje, stijfheid, irritatie van bv de voeten, eventuele ziekte, vermoeidheid etc. het woord 'klachten' wordt voor iedereen verschillend geïnterpreteerd en daarom is het handig om het te proberen uit te drukken in een cijfer, gekoppeld aan een emoticon. Hoe meer klachten je ervaart hoe hoger het cijfer en negatiever de emoticon dat je geeft op de VAS-schaal. Een 10 staat voor de meest ondragelijke pijn die je in kunt denken en 1 staat voor praktisch geen klachten. Door het gebruik van de VAS-schaal kun je blessurevrij toe werken naar een half uur hardlopen.

Wanneer je thuis komt van het sporten ga je bij jezelf na welke score op de VAS-schaal je aan de training zou geven. Scoor je 2 of lager dan kun je naar de volgende training op het schema, de volgende keer dat je gaat hardlopen. Scoor je een 3 dan herhaal je de training die je deze keer hebt uitgevoerd. Scoor je een 4 of hoger, dan start je opnieuw bij het begin van het schema, zo voorkomen je blessures en verergering van de klachten.

Hoe vaak per week moet ik dan trainen?

Ga bij het schema uit van twee keer per week trainen, met daartussen minimaal twee dagen

(hardloop)rust. Het is mogelijk om een extra training in de week te plannen, maar ga niet meer dan 3x per week hardlopen. Hardlopen kan een leuke maar ook belastende sport voor je lichaam zijn, door te starten met 2 per week hardlopen, train je je lichaam maar geef je het ook voldoende rust.

Veel plezier en succes met hardlopen!

Lees ook de blog van sportpsycholoog Ciska de Bruijn: 'Het weer is geen excuus: sporten met een goede mindset'