

Richtlijnen:

1. **Neem een goeie start en eindig slim**

Start elke training met een rustige opwarming zodat de nodige spieren klaar zijn voor de loopsessie.

Aan het einde van elke looptraining neem je best even tijd voor een cooling down.

Deze is erop gericht om je lichaam terug in een staat van rust te krijgen en je spieren weer op hun rustlengte te brengen door middel van stretching.

2. **Ken je eigen niveau**

Elke loopschema heeft dezelfde opbouw, met trainingen voor verschillende niveaus.

Kijk dus even naar de eerste loopsessies en kies bij welk niveau je best start.

Wisselen tussen beide niveaus is steeds mogelijk.

3. **Intensiteitszones**

Omdat we allemaal starten vanaf verschillende startniveaus wordt er gewerkt met intensiteitszones. Deze geven aan hoe licht of zwaar de inspanning mag zijn en hoe je dit voor jezelf kan uitmaken.

4. **Luister naar je lichaam**



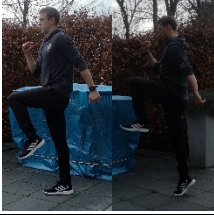



Als je nog veel spierpijn hebt van een vorige loop- of krachttraining is het beter om een dagje extra rust te nemen. Wil je toch trainen, warm dan rustig op zodat je spieren warm zijn en kies voor een tempo dat goed aanvoelt.

5. **Opbouw loopschema's**

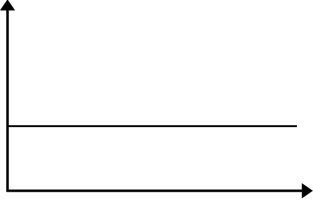
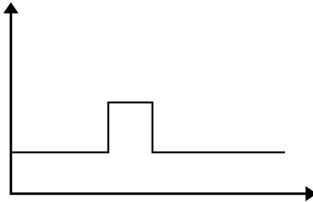
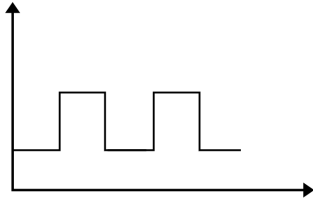
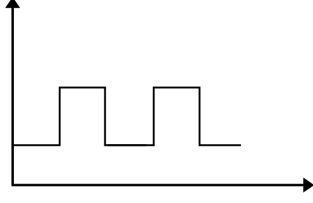
Volgens de planning is er telkens maar 1 looptraining per week. Dit werd zo opgesteld om de combinatie met kracht en yoga goed te laten verlopen.

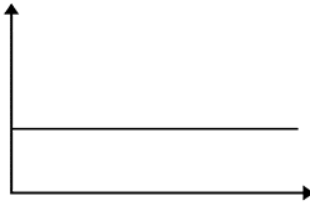
Wil je graag extra lopen? Je mag gerust dezelfde looptraining 2x per week uitvoeren. Zo kan je lichaam ook sneller gewoon worden aan het lopen.

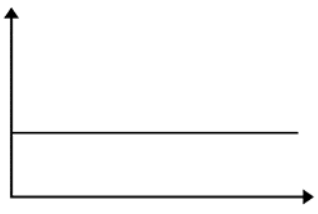
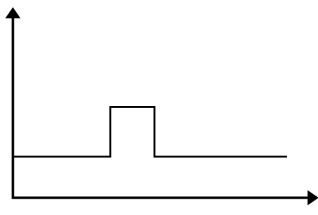
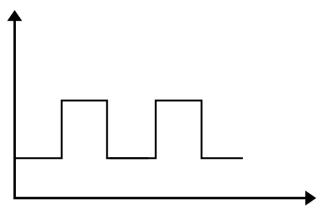
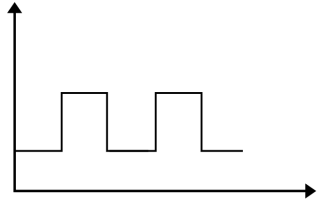
Intensiteit zones			
Zones	Training	Subjectief/ aanvoelen	Hartslag (% van maximale hartslag)
Z1	Herstel	Zeer licht Praten gaat zeer gemakkelijk	<70%
Z2	Extensieve duurtraining	Licht Praten lukt nog, ademhaling licht versneld	60-80%
Z3	Intensieve duurtraining	Middelmatig Praten is al wat moeilijker Ademhaling af en toe versneld	80-90%
Z4	Extensief interval	Zwaar Praten lukt niet meer Ademhaling= hijgen	85-95%
Z5	Intensief interval	Zeer zwaar Praten lukt niet meer Ademhaling= zwaar hijgen	>95%

Opwarming				
Oefening	# herh	Beschrijving	Foto	Video link
Squat	2x 10 herhalingen	- voeten op heupbreedte - duw heupen naar achter - borst wijst voorwaarts		https://youtu.be/sIPUNzRpKU4
Lunge	2x 10 herhalingen	- borst wijst vooruit - knie blijft boven tenen van standvoet		https://youtu.be/afh-xQafilbk
Knie heffen met strekken tot op tenen	2x 10 herhalingen	- Hef 1 knie - duw standbeen op tot hiel los van de grond is		https://youtu.be/GcQ_FXl8f6M
Touch down	2x 10 herhalingen	- sta op een verhoog/trapje - duw heupen achteruit - tik vrije hiel tegen de grond		https://youtu.be/qaU0aNKDRdU
Cooling down & stretching				
Oefening	# herh	Beschrijving	Foto	
Uitlopen/wandelen	5-10 minuten ZONE 1	- laat hartslag zakken tot dat je weer comfortabel kan ademen en praten		
Stretch kuit #1	2x 15" per been	- plaats 1 voet achteruit en plaats handen tegen muur - strek knie tot je stretch voelt bovenaan de kuit - hiel blijft op de grond		
Stretch kuit #2	2x 15" per been	- plaats 1 voet achteruit en plaats handen tegen muur - duw knie richting de grond tot je stretch voelt bovenaan de kuit - hiel blijft op de grond		

Stretch Hamstrings	2x 15" per been	- plaats 1 been voorwaarts - plooi knie licht - duw heupen achteruit tot je stretch in hamstrings voelt	
Stretch Glutes	2x 15" per been	- zit rechtop - plaats 1 voet over ander been - trek knie richting borst	

Loopschema basisconditie – Level 1		
Week	Programma	Visueel
1	Training: Duurloop • 20' tot 25': Z2	
2	Training: Interval (25') • 10': Z2 • 5': Z3 • 10': Z2	
3	Training: Interval (30') • 5': Z2 • 5': Z3 • 5': Z2 • 5': Z3 • 10': Z2	
4	Training: Interval (35') • 5': Z2 • 10': Z3 • 5': Z2 • 10': Z3	

	<ul style="list-style-type: none">• 5': Z2	
5	Training: Duurloop <ul style="list-style-type: none">• 30' tot 35': Z2	

Loopschema basisconditie – Level 2		
Week	Programma	Visueel
1	Training: Duurloop <ul style="list-style-type: none"> • 30' tot 35': Z2 	
2	Training: Interval (35') <ul style="list-style-type: none"> • 15': Z2 • 5': Z3 • 15': Z2 	
3	Training: Interval (40') <ul style="list-style-type: none"> • 5': Z2 • 7.5': Z3 • 10': Z2 • 7.5': Z3 • 10': Z2 	
4	Training: Interval (45') <ul style="list-style-type: none"> • 5': Z2 • 15': Z3 • 5': Z2 • 15': Z3 • 5': Z2 	
5	Training: Duurloop <ul style="list-style-type: none"> • 40' tot 45': Z2 	