

Uitleg hardloop en krachttraining

Hardloopschema voor 6 km, 12 en 18 KM

Begin minimaal 12 weken voor een wedstrijd.
Train 3 keer per week

1 duurloop: Deze training is ervoor bedoeld om de kilometers te kunnen maken. Door op een rustig tempo te lopen probeer je de afstand zo lang mogelijk te maken tot een max waarvoor je traint.

Zorg ervoor dat de hartslag niet boven de 70% uitkomt van je maximale hartslag.

Berekening maximale hartslag is $220 - \text{je leeftijd} = 100\%$, daarvan neem je 70%.

Mocht je geen hartslagmeter hebben dan kun je op gevoel trainen. Tijdens het lopen moet je het gevoel hebben dat je dit tempo lang kan volhouden.

2 intervaltraining: Deze training is ervoor bedoeld om je conditie te verbeteren. Interval is een zware training die je rustig moet opbouwen. Een goede warming up en cooling down is dan ook van groot belang. Bij deze training is het de bedoeling dat je een korte tijd gaat sprinten en een korte tijd gaat wandelen. Hierdoor zal je lichaam zich aan moeten passen aan het lopen op een hoger tempo.

Na verloop van tijd zul je merken dat je duurloop training ook op een hoger tempo zal liggen.

3 snel hardlopen, kortere afstand: dit houdt in dat je een kortere afstand sneller loopt dan de duurtraining. Zorg daarvoor dat je op 80-85% van je maximale hartslag zit.

Loop ongeveer de helft van je afstand wat je graag wilt lopen.

Bij 6 km loop je 3 km, 12 km is het 6 km en bij 18 km loop je 9 km.

Probeer deze training ook 1 keer in de week toe te passen. Je lichaam zal zich aan passen aan de hogere snelheid waardoor je na een periode je algehele conditie zal verbeteren.

Ook voor deze training geldt, een goede warming up en een cooling down is van groot belang om goed te kunnen herstellen.

Krachttraining: Train je voor een obstakelrun dan is het niet alleen van belang om je conditie te verbeteren, maar ook je coördinatie, kracht en behendigheid.

Wil je je kracht en coördinatie verbeteren dan biedt het volgen van Bootcamp lessen een goede uitkomst. Bootcamp is een leuke manier van sporten waarbij er gebruik gemaakt wordt van alles in de omgeving. Denk hierbij aan trappen, bruggen, bossen, water enz.

Voor het verbeteren van de behendigheid zou je naar een hindernisbaan kunnen gaan. Daar beschikken ze over vele mogelijkheden om feeling te krijgen met de onderdelen. Zo kun je de vaardigheden onder de knie krijgen die je weer nodig bent bij een obstakelrun.

Hardloopschema 6 km:

1 duurloop:

Warming up 5 minuten inlopen

Maximale hartslag is 70%

Tijd 20 min opbouwen tot een max van 40 minuten.

Cooling down 5 minuten uitlopen

2 intervaltraining:

Warming up 10 minuten inlopen

Maximale hartslag 85-90%

Tijd 20 minuten opbouwen tot max van 30 minuten

Interval 30 minuut sprinten

1 minuut wandelen

Het wandelen kun je verkorten tot 30 seconden

Cooling down 10 minuten uitlopen

3 sneller hardlopen, halve afstand:

Warming up 10 minuten inlopen

Afstand 3 km

Maximale hartslag 80-85%

Loop sneller dan de duurtraining.

Cooling down 10 minuten uitlopen

Hardloopschema 12 km:

1 duurloop:

Warming up 5 minuten inlopen

Maximale hartslag is 70%

Tijd 45 min opbouwen tot een max van 75 minuten.

Cooling down 5 minuten uitlopen

2 intervaltraining:

Warming up 10 minuten inlopen

Maximale hartslag 85-90%

Tijd 20 minuten opbouwen tot max van 30 minuten

Interval 1 minuut sprinten

1 minuut wandelen

Het wandelen kun je verkorten tot 30 seconden

Cooling down 10 minuten uitlopen

3 sneller hardlopen, halve afstand:

Warming up 10 minuten inlopen

Afstand 6 km

Maximale hartslag 80-85%

Loop sneller dan de duurtraining.

Cooling down 10 minuten uitlopen

Hardloopschema 18 km:

1 duurloop:

Warming up 5 minuten inlopen

Maximale hartslag is 70%

Tijd 60 min opbouwen tot een max van 90 minuten.

Cooling down 5 minuten uitlopen

2 intervaltraining:

Warming up 10 minuten inlopen

Maximale hartslag 85-90%

Tijd 20 minuten opbouwen tot max van 30 minuten

Interval 1 minuut sprinten

1 minuut wandelen

Het wandelen kun je verkorten tot 30 seconden

Cooling down 10 minuten uitlopen

3 sneller hardlopen halve afstand:

Warming up 10 minuten inlopen

Afstand 8 -9 km

Maximale hartslag 80-85%

Loop sneller dan de duurtraining.

Cooling down 10 minuten uitlopen

Voeding voor sporters

Wanneer je sport is het extra belangrijk om op je voeding te letten. Train je voor obstakelrun of hardloopwedstrijd dan verdient je voeding maximale aandacht in mijn optiek. Je vraagt veel van je lichaam, geef je lichaam dan ook het gewenste terug.

Allereerst dient de basisvoeding op orde te zijn. Het is aan te bevelen een gezonde mix te kiezen van koolhydraten, vetten en eiwitten, de zogenaamde macronutriënten. Daarnaast is het van belang te kiezen voor een juiste hoeveelheid vitaminen en mineralen, die micronutriënten worden genoemd.

Duursporters hebben een verhoogde behoefte aan koolhydraten. Bij hardlopen vraagt je lichaam voornamelijk om koolhydraten en in mindere mate om eiwitten en vetten. Een eenduidig advies voor iedereen is zeker niet te geven. Over het algemeen kan gesteld worden dat je zo'n 50-55% van je totale energiebehoefte uit koolhydraten dient te halen.

Koolhydraten is een ruim begrip. Er bestaan veel verschillende soorten

koolhydraten. Het gaat te ver om tot in details de verschillen aan te geven. Het eenvoudigste is om te spreken over goede koolhydraten en slechte koolhydraten.

Goede koolhydraten tref je aan in gezonde producten. Denk hierbij aan:

- groente & fruit
- allerlei volkoren producten

Slechte koolhydraten zitten in:

- koek
- snoep
- chips
- enz

Neem vlak voor een wedstrijd of training snel opneembare koolhydraten in de vorm van een sportreep. Waarom?

Goede koolhydraten zijn langzaam opneembaar in je lichaam. Voor een wedstrijd of training wil je graag snel energie leveren daarvoor zijn de slechte koolhydraten beter om vlak voor een wedstrijd of training deze in te nemen. Slechte koolhydraten worden namelijk snel opgenomen in je lichaam waarbij deze gelijk om worden gezet in energie.

Zorg ervoor dat uw dagelijkse voeding bestaat uit een goede balans tussen koolhydraten, eiwitten en vetten.

Heel veel succes en plezier.

