

Vorbereidingstips

Goed dat je meedoet! Tijdens deze trainingen ga je zeker al je doorzettingsvermogen en enthousiasme nodig hebben. Hardlopen is namelijk één van de intensiefste sporten. Maar de voldoening die het je oplevert is daardoor des te groter!

Voor de beginnende hardloper met conditie

Ook als je beschikt over een goede basisconditie zul je het hardlopen goed op moeten bouwen. Op die manier laat je je lichaam wennen aan het hardlopen. Voor jou geldt: begin met wandelen. Trek hardloopschoenen en -kleding aan en ga erop uit voor een training van 20-50 minuten waarin je afwisselend 10 minuten in een flink stevig tempo doorstapt en 5 minuten in een wat rustiger tempo loopt. Verkort de pauze elke training een beetje totdat je de hele training in staat bent om in flink stevig tempo te wandelen. Wandelen blijkt intensiever dan gedacht! Daarna is het tijd om het hardlopen eens uit te proberen: begin met een stukje hardlopen in rustig jogtempo gedurende 30 á 60 seconden, waarna je weer ongeveer 4 á 5 minuten wandelt. Herhaal dit 3-8 keer, afhankelijk van je basisconditie. Hoe bevalt dat?

Voor de geoefende hardloper die niet regelmatig traint op dit moment

Om deel te nemen aan de trainingen voor de Dam tot Dam loop (16,1 km) moet je in staat zijn om 30 minuten aan één stuk door op een rustig tempo (praattempo) te kunnen hardlopen. Ben je er een poosje uit geweest? Dan is het nu tijd om weer te beginnen! Begin rustig aan en wissel wandelen en hardlopen af. Bijvoorbeeld: 2 x 10 min hardlopen met daartussen 5 minuten pauze. Kort de pauze in totdat je in staat bent om 20 minuten achterelkaar te hardlopen. Bouw dit rustig uit naar een half uur. Breng regelmaat aan in je trainingen, door 2-3 keer per week de hardloopschoenen aan te trekken voor een training van 20-40 minuten.

Voor de geoefende hardloper die regelmatig traint op dit moment

Jij gaat voor een goede tijd tijdens de Dam tot Damloop! Tijdens de trainingen kun je fanatiek aan de slag, maar waarom wachten? Sneller leren lopen doe je vooral door af en toe op een hogere loopsnelheid te trainen. Je lichaam heeft daarna wel meer rust nodig om te herstellen. Als je afwisselend harder loopt en daarna wandelt of rustig dribbelt, dan doe je intervaltraining. Intervaltraining is het sleutelwoord voor sneller leren hardlopen. Begin met 5 minuten dribbelen, daarna 1 minuut wat harder, vervolgens weer 5 minuten wandelen/dribbelen en daarna weer 1 minuut wat harder, etc. Train 20-50 minuten op deze manier. Kort vervolgens de pauze in of breidt de minuut uit naar 2, 3 of 4 minuten (afhankelijk van hoe makkelijk het je af gaat). Doe 1-2 keer per week een dergelijke training en train verder zoals je gewend bent.

Algemeen

Tijdnood? Welnee! Je actieve leven begint vanaf vandaag en het is logisch dat het tv-kijken en bankhangen dan wat minder wordt. Plan tijd voor jezelf in en gun jezelf deze sport-uurtjes. Veel plezier met trainen en tot op de eerste training!