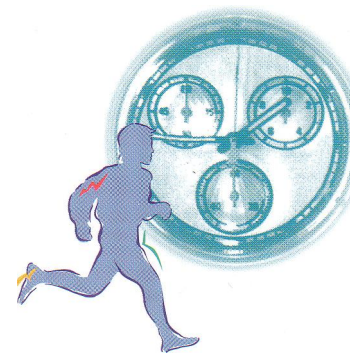


Loopprogramma voor de beginner

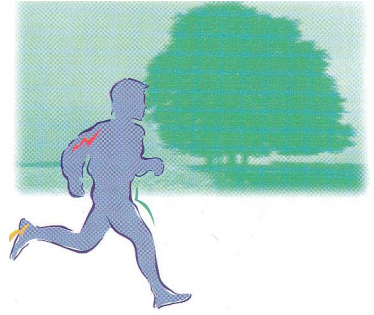


	Totale duur training
WEEK 1	
zo half uur wandelen	30 minuten
di 2 minuten wandelen, daarna 1 minuut lopen : en dit in totaal 4x	12 minuten
vr 2 minuten wandelen, 1 minuut lopen : 5x	15 minuten
WEEK 2	
zo 2 minuten wandelen, 2 minuten lopen : 4x	16 minuten
di 2 minuten wandelen, 2 minuten lopen : 4x	16 minuten
vr 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 4x	20 minuten
WEEK 3	
zo 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 4x	20 minuten
di 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 3x	15 minuten
vr 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 4x	20 minuten
WEEK 4	
zo 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 5x	20 minuten
di 2 minuten wandelen, 4 minuten lopen : 4x	24 minuten
vr 1 uur wandelen in stevig tempo	1 uur
WEEK 5	
zo 3 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 4x	24 minuten
di 3 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 5x	30 minuten
vr 2 minuten wandelen, 4 minuten lopen : 4x	24 minuten
WEEK 6	
zo 2 minuten wandelen, 4 minuten lopen : 5x	30 minuten
di 2 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 4x	28 minuten
vr 2 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 2x	24 minuten
WEEK 7	
zo 2 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 5x	35 minuten
di 2 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 5x	35 minuten
vr 2 minuten wandelen, 3 minuten lopen : 6x	30 minuten

	Totale duur training
WEEK 8	
zo 2 minuten wandelen, 6 minuten lopen : 4x	32 minuten
di 2 minuten wandelen, 6 minuten lopen : 4x	32 minuten
vr 2 minuten wandelen, 6 minuten lopen : 3x aansluitend 1 km lopen in 8 minuten	32 minuten
WEEK 9	
zo 2 minuten wandelen, 6 minuten lopen : 4x	32 minuten
di 2 minuten wandelen, 6 minuten lopen : 4x	32 minuten
vr 2 minuten wandelen, 7 minuten lopen : 4x	36 minuten
za 2 minuten wandelen, 7 minuten lopen : 4x	36 minuten
WEEK 10	
zo 2 minuten wandelen, 8 minuten lopen : 4x	40 minuten
di 2 minuten wandelen, 8 minuten lopen : 4x	40 minuten
vr 2 minuten wandelen, 8 minuten lopen : 4x	40 minuten
za 10 minuten wandelen aansluitend 15 minuten aan één stuk lopen op eigen tempo	25 minuten
WEEK 11	
zo 2 minuten wandelen, 10 minuten lopen : 3x	36 minuten
di 2 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 6x	42 minuten
vr 2 minuten wandelen, 10 minuten lopen : 3x	36 minuten
za 5 minuten wandelen, 5 minuten lopen : 6x	42 minuten
WEEK 12	
zo 2 minuten wandelen, 12 minuten lopen : 3x	42 minuten
di 2 minuten wandelen, 10 minuten lopen : 3x	36 minuten
vr 2 minuten wandelen, 12 minuten lopen : 3x	42 minuten
za 5 minuten wandelen, 2 km Buurloop	

Vanaf de 13de week zal men continu lopen en de afstand, niet de snelheid, progressief verhogen, met in achtname dat men nooit 10 % meer doet dan de week voordien.

Stretching-oefeningen voor lopers



KUITSPIEREN

Sta op armafstand van een muur (of boom). Steun er met de handen tegen en ga dan op de tenen staan, zo hoog mogelijk. 10 seconden houden. Sta nu met gestrekte benen ongeveer 1 meter voor de muur (of boom), de voeten plat op de grond. Steun nu met de handen tegen de muur en buig de armen zodat de spanning in de kuiten voelbaar is. Blijf ongeveer 10 seconden in deze positie staan.

DIEPE RUGSPIEREN

Sta licht voorover gebogen met rechte rug en met licht gebogen knieën met de onderkant van de rug tegen een muur. Vouw de handen achter de nek. Duw de rug naar achter en biedt met de handen weerstand. 10 seconden. Buig nu de rug voorwaarts met het hoofd tussen de knieën. De onderkant van de rug blijft tegen de muur. 10 seconden.

BEKKENSPIEREN

Zit met gebogen benen op de grond en trek je voeten dicht tegen het zitvlak. Breng de ellebogen tussen de knieën en druk de knieën dicht. 10 seconden. Trek dan met je handen aan je enkels zodat je hielen tegen je zitvlak komen. Druk met je ellebogen de knieën naar buiten en buig voorover. 10 seconden.

HEUPBUIGERSPIEREN

Sta met een been gebogen en het andere been tamelijk ver naar achter. Steun met beide handen op het

gebogen been en probeer nu met je ander been een gat in de grond te drukken. 10 seconden. Breng nu de heup naar voor. Het achterste been blijft gestrekt. Hou het bovenlichaam recht. Probeer met de knie van het achterste been grond te raken. 10 seconden.

VOORSTE DIJSPIEREN

Knieënstand met voeten gestrekt (de tenen wijzen naar achter). Nu het bovenlichaam zo ver mogelijk naar achter (zonder de lenden te krommen). De handen blijven naast het lichaam en de rug blijft gestrekt. 10 seconden.

ACHTERSTE DIJSPIEREN

Steun op een knie en strek het andere been naar voor waarbij alleen de hiel de grond raakt. Probeer het gestrekte been tegen de grond te drukken. Steun hierbij eventueel op een hand. 10 seconden. Buig nu het bovenlichaam naar voor boven het gestrekte been. Hou daarbij de rug zo recht mogelijk. Ook weer 10 seconden.

KUITSPIEREN EN ACHILLESPEES

Sta in loopstand tegen een muur of een omheining met het achterste been gebogen en de voet ongeveer 70 cm van de wand. Steun met de handen tegen de wand of op de omheining. Druk met de voorvoet zo hard mogelijk op de grond. 10 seconden. Laat je nu vanuit de heupen naar beneden zakken en duw de achterste knie naar voor tot je de spanning in de kuit voelt. De hiel moet wel op de grond blijven. 10 seconden.