

LOOPSCHEMA
VAN 5 NAAR 10 KM – RECREATIEF – 5 WEKEN – 4 X PER WEEK

| | MAANDAG | DINSDAG | WOENSDAG | DONDERDAG | VRIJDAG | ZATERDAG | ZONDAG |
|---------------|--|---------|--|--|---------|---|--------|
| WEEK 1 | 5 km | | Extensieve intervaltraining 3 x (10' lopen) Na elke herhaling 1'30'' wandelen | 5,5 km | | 3 x 2 km Na elke herhaling 400m wandelen | |
| WEEK 2 | 5 km Na km 1-2-3-4, 2' versnellen | | 4 km Met 6 x 100m versnellen | 3 x 2 km Na elke herhaling 400m wandelen | | 6,5 km | |
| WEEK 3 | 2 x 3,5 km Na elke herhaling 5' rust | | 6 x 1,5 km Na elke herhaling 2' rust | Piramidelooop 5'-6'-8'-10'-8'-6'-5' lopen Tussendoor 1'-1'-1'30''-1'30''-1'-1' wandelen | | 7,5 | |
| WEEK 4 | 2x (100m snel, 300m joggen, 200m snel, 400m joggen, 300m snel, 400m joggen) Tussen de reeks 5' rust | | 5 x 1,5 km Na elke herhaling 1.5 min wandelen | 8 km | | 8 km Elke 5 min 200 meter versnellen | |
| WEEK 5 | 2 x 5 km Na elke herhaling 5' rust | | 1 x 8 km 5' rust 2 x 500 m snel Tussenin 1'30'' rust | Rustig loslopen | Rust | Wedstrijd 10 km. Succes! | |

| | | |
|--------|----------------|----------------------|
| Groen | Rustig tempo | 60-70% max. hartslag |
| Geel | Normaal tempo | 70-80% max. hartslag |
| Oranje | Wedstrijdtempo | 80-90% max. hartslag |

Vooraleer je begint met te trainen zijn er enkele zaken waar je rekening mee moet houden.

1. Zorg voor aangepast schoeisel om de kans op blessures te vermijden. Je sneakers zijn niet gemaakt om op te lopen.
2. Duurder is niet altijd beter. Je schoenen en sportkledij hoeven geen fortuin te kosten om kwaliteitsvol te zijn.
3. Hydrateer! Tijdens een inspanning verlies je veel vocht. Zorg dat je voor je training en na je training voldoende drinkt om je vochtbalans terug op peil te krijgen.
4. Eet vlak voor de training of wedstrijd geen zware maaltijd meer. Je nuttigt deze best twee uur vooraleer je de activiteit start. Een half uur op voorhand kan je wel nog een banaan eten indien gewenst.
5. Voorkom blessures! Last bij het lopen? Neem dan een rustiger tempo aan, leg na de inspanning ijs op de aangedane plek en last een extra rustdag in. Blijven de symptomen aanhouden? Raadpleeg dan eventueel een dokter.

OPWARMING (VOOR ELKE TRAINING)

| OEFENING | AANDACHTSPUNTEN |
|-----------------------------------|--|
| +/- 800 meter rustig inlopen | |
| 50 meter knieën heffen | Knie tot 90° brengen Gekruiste coördinatie (linkerknie en rechterarm, rechterknie en linkerarm) |
| 50 meter hielen tegen zitvlak | Zoveel mogelijk op 50m Hoge snelheid Hiel raakt het zitvlak |
| 50 meter huppelen + armen zwaaien | Hoogte proberen pakken tijdens het huppelen Armen vooruit zwaaien, in de helft achteruit zwaaien |
| Loopsprongen | Voorste been 90°, achterste been volledig uitgestrekt Zo ver mogelijke passen zetten, accent om horizontaal afstand te overbruggen Goed uitduwen en hoge knie-inzet Zo lang mogelijk zweven in de lucht |
| Versnellingen | Rustig beginnen lopen en opbouwen tot sprinten |

| STRETCHING (10-15 seconden aanhouden) | AANDACHTSPUNTEN |
|---------------------------------------|--|
| Schouder | Voeten schouderbreedte Arm vastnemen net boven ellebooggewricht Gestreckte arm naar je toe trekken Zowel linker- als rechterarm stretchen |
| Strekkers kniegewricht | Knieën tegen elkaar Voet langs buiten vastnemen en tegen je zitvlak aan trekken Rechte rug |
| Buigers kniegewricht | Een been plat op de grond, andere been gestrekt omhoog brengen Helper duwt totdat je stretch voelt Indien geen helper, neem je zelf met je twee handen je been vast net boven je kniegewricht en trekt je been naar je toe |
| Zitvlak | Been vastnemen net onder kniegewricht Been naar je borst trekken |
| Kuiten | Voorste been 90°, achterste been gestrekt Hiel naar grond duwen totdat je stretch voelt |

COOLDOWN (NA ELKE TRAINING)

| OEFENING | AANDACHTSPUNTEN |
|-------------------------------|--------------------------------|
| +/- 800 meter rustig uitlopen | |
| Stretching | Zoals de opwarming (zie boven) |