



HARDLOOPSCHEMA 1

Dit schema is bedoeld voor:

- mensen die géén hardloop-ervaring hebben, maar deze willen opdoen.
- mensen die na een blessure weer willen hardlopen.

Het loopschema bestaat uit afwisselende blokken van wandelen en hardlopen. Door de gedoseerde opbouw kan het lichaam zich aanpassen aan de gevraagde belasting. Na overleg met de behandelend therapeut kan het schema als vervolg op revalidatie worden gebruikt.

Hieronder volgen een aantal aanwijzingen en richtlijnen die gelden voor elke looptraining:

1. Start iedere keer met een **warming-up**:
Begin met circa vijf minuten loslopen (dribbelen), gevolgd door losmaak-oefeningen en loopscholingsoefeningen zoals deze tijdens de therapie zijn geleerd.
2. Eindig iedere keer met een **cooling-down**:
Wandel rustig uit en doe rek-oefeningen zoals tijdens de therapie zijn geleerd.
3. Houd als richtlijn tijdens het hardlopen het zogenaamde '**praattempo**' aan, dus dat praten mogelijk blijft.
4. Loop **minimaal twee keer per week** volgens het schema.
5. Ga pas over naar de volgende stap in het schema als er **geen reactie** volgt. Schroom niet een onderdeel vaker te lopen (bijvoorbeeld drie keer). Dit voorkomt (terugkeer van) blessures!
6. Mocht u door omstandigheden **een week niet hebben gelopen**, blijf dan bij de laatst gelopen stap in het schema.
7. Mocht u door omstandigheden **enige tijd niet hebben gelopen**, volg dan de voorlaatst gelopen stap in het schema. Geef het lichaam kans zich te herstellen!
8. Zorg dat er **minimaal één rustdag** tussen de looppdagen zit.
9. Start het lopen bij voorkeur op een **zachte, vlakke ondergrond** (bijvoorbeeld een schelpenpad of een grasveld).

KLEDING EN SCHOEISEL ADVIES

- Kies de juiste schoenen: verkeerde schoenen kunnen veel blessureleed veroorzaken. Een goede loopschoen moet voldoende steun geven en een goede schokdemping hebben. Voor vrouwen zijn er vaak speciale damesmodellen met een smallere leest. De sportspecialzaak kan u helpen bij het maken van een juiste keuze, gericht op uw looppatroon.
- Zorg voor goede kleding. Het is even proberen wat het prettigst zit. Waar de een het snel warm heeft, kan de ander een koukleum zijn.

Voor vragen kunt u altijd terecht bij één van de therapeuten van het OTC. Luister naar je lichaam en veel loopplezier toegewenst!

HARDLOOPSCHEMA



Stap	Rustig lopen (wandelen)	Hardlopen	Aantal sets	Totale looptijd
0	2 min	1 min	5-6	18 min (5 min hard)
1	2 min	2 min	4	16 min (8 min hard)
2	2 min	3 min	4	20 min (12 min hard)
3	2 min	4 min	4	24 min (16 min hard)
4	2 min	5 min	3	21 min (15 min hard)
5	2 min	6 min	3	24 min (18 min hard)
6	2 min	7 min	3	27 min (21 min hard)
7	2 min	9 min	2	22 min (18 min hard)
8	2 min	11 min	2	26 min (22 min hard)
9	2 min	13 min	2	30 min (26 min hard)
10	2 min	15 min	2	34 min (30 min hard)
11	2 min	17 min	2	38 min (34 min hard)
12	2 min	19 min	2	42 min (38 min hard)

Hierna is het mogelijk een aaneengesloten blok van 30 minuten te lopen. Dit kan vervolgens naar wens uitgebouwd worden in stapjes van 5 a 10 minuten. Ook zijn er meer specifieke hardloopp programma's verkrijgbaar (intervaltraining). Zie ook onze website www.otc-gooivecht.nl voor verdere informatie.