



## Indeling van de trainingen

Om te beginnen, de toelichting om het schema voor de Dam tot Damloop goed te kunnen uitvoeren. Het schema is te verdelen in duurtrainingen en interval trainingen. Natuurlijk is ieders agenda anders en lukt het niet altijd om het schema zo uit te voeren zoals het beschreven staat. Hier worden enkele richtlijnen gegeven om het schema naar je eigen hand te zetten.

Om de intensiteit van de training te controleren gaan we er vanuit dat je de duurtrainingen doet met een hartslagmeter om. Dit is een hele goede manier om er voor te zorgen dat je niet te hard loopt, maar ook niet te langzaam. Om gericht te trainen is de hoogte van de hartslag in hartslagzones verdeeld. Voor een intensieve training is het van belang dat je je lichaam met een warming-up klaar maakt voor de inspanning en dat je achteraf aandacht schenkt aan het herstel.

### Eigen invulling van het trainingsprogramma

Trainingen mag je onderling wisselen, maar probeer tussen de trainingen altijd een dag rust te nemen. Daarnaast kan het een keer gebeuren dat je een training mist. Als dat gebeurt ga dan verder met de volgende training, probeer de training niet in te halen. Als dat in de komende 6 weken 2 keer of meer gebeurt, kies dan een trainingsschema waarvoor je minder vaak per week moet trainen. Wil je graag een gedetailleerder trainingsschema op maat, welke rekening houdt met jouw agenda? Of heb je andere vragen? Neem dan contact op met het USC-sportlab ([m.t.f.maas@usc.uva.nl](mailto:m.t.f.maas@usc.uva.nl)).

### Trainingsintensiteit

Als beginner is het belangrijk om er voor te zorgen dat je jezelf niet overbelast. Hardlopen is voor de meeste beginners een zeer intensieve activiteit. De trainingen zijn daarom, in de meeste gevallen, in intervalvorm (met korte pauzes). Daarnaast kun je er voor zorgen dat je het jezelf niet te zwaar maakt, door in een tempo te lopen waarop het je lukt om met twee passen in en met twee passen uit te ademen. (Als je jezelf voorstelt als een stoomtrein dan heb je het snel voor elkaar om het ritme van je ademhaling aan te passen op je loopritme). Als je dit ritme niet kunt volhouden, loop je te snel en moet je langzamer lopen. Kun je ook met 3 passen in en 3 passen uit ademen dan loop je iets te rustig en kun je een beetje versnellen. Doe voor elke training een warming-up om jezelf klaar te maken voor de inspanning die er aankomt.

### Warm-up en cooling down

De intervaltrainingen zijn zo intensief dat het raadzaam is om je lichaam klaar te maken voor de inspanning die het moet leveren. Wandel 5 à 10 minuten in een stevig tempo en ondersteun de beweging met sterke armzwaaien (Power Walk). Doe vervolgens 3 tot 5 versnellingen van 15-20 seconden. Deze versnellingen begin je in een stevig wandel tempo, je voert de snelheid steeds verder op, je gaat hardlopen en loopt door tot je (op gevoel) ongeveer 80% van je maximale snelheid loopt. De cooling-down is bedoeld om je lichaam weer tot rust te brengen en het herstel na de training te versnellen. Het einde van de training is 5 à 10 minuten rustig uitlopen (stevig wandelen). Sluit de training af met rekoefeningen voor kuiten, bovenbenen, hamstrings en de rug.



where sports meet





## Doel: uitlopen

*Beginner*

**2x trainen per week**

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<b>7 - 13 augustus</b>		2x 4km met 1min dribbelpauze		2x 3km met 2min dribbelpauze			
<b>14 - 20 augustus</b>		Duurloop van 7km in één stuk		2x 3km met 1 min dribbelpauze			
<b>21 - 27 augustus</b>		2x 5km + 1x 4km met 2 min dribbelpauze		Training <a href="#">UvA-HvA Damloopteam</a> start 19.00 uur <a href="#">Atletiekbaan ASV Arsenal</a>			
<b>28 augustus – 3 september</b>		Duurloop van 9km aan één stuk		2x 5km + 1x 4km met 2 min dribbelpauze			
<b>4 - 10 september</b>		Training <a href="#">UvA-HvA Damloopteam</a> start 19.00 uur Westerpark		Duurloop van 6km aan één stuk			
<b>11 - 17 september</b>		1x 20 min					Damloop



where sports meet

