

# Een loopprogramma voor de absolute beginner

Wie is een absolute beginner:

1. nooit of zeer weinig aan sport gedaan
2. meer dan 1 jaar geleden nog regelmatig aan sport gedaan
3. overgewicht, zwakke gewrichten en ligamenten

Een beginnend loper zal **afwisselend wandelen en lopen/rennen** en dit **3x per week** (verspreid over de week, om de andere dag). Week na week wordt de loopduur opgedreven.

**Vanaf de 13de week** kan men dan continu lopen gedurende 25 – 30 minuten, **én** dit 3x per week.

Enkele belangrijke opmerkingen:

1. Lopen/rennen gebeurt **zonder buiten adem te geraken** (kunnen praten tijdens het lopen)
2. Week na week mag de tijdsduur, niet de intensiteit (**niet te snel lopen=zie punt 1**), opgedreven worden
3. Als je met hartslagmeter loopt dan zit je tss de 60-80% (**niet te hoog= zie punt 1**) van je **max. hartfrequentie**  
vb. ik ben 43 jaar  
**max.HF=220-43=177**  
60-80% van 177  
dus ik dien te lopen tussen 106 en 142 hartslagen per minuut.
4. Bij stekende pijn de inspanning staken en een afspraak maken bij de dokter voor een medisch onderzoek

## Waarom het programma niet sneller afwerken ook al zou het best kunnen en heb je er eigenlijk wel zin?

Het lichaam ondergaat op verschillende vlakken een aanpassing door training en deze gebeuren **niet** even snel. Vooral de gewrichten en ligamenten hebben meer tijd nodig om zich aan te passen dan het hart en spierstelsel. Dat is de grootste reden dat er overbelasting en blessures optreden na langere periode van trainen, net als men denkt juist 'FIT' of in 'CONDITIE' te zijn!

## Kan ik ook met andere sporten (dan lopen) een basisuithouding realiseren?

Fietsen en zwemmen (baantjes) kunnen ook goede alternatieven zijn, vooral als je last hebt van je gewrichten. Deze hebben wel een grotere tijdsinvestering nodig dan bij het lopen.

Wil je bovendien na je basisuithouding specifiek trainen in functie van je sport bijvoorbeeld TENNISSEN, dan is looptraining toch wel de beste keuze!

## Is een warming-up en een cooling-down noodzakelijk?

Minimum 5 minuten rustig bewegen (fietsen is prima geschikt) is absoluut noodzakelijk voor de nodige fysiologische voorbereiding van het lichaam op de komende training. Hetzelfde geldt voor de cooling-down. Gebruik hiervoor een aantal stretchingsoefeningen voor de gebruikte spiergroepen. Dit is een ritueel die je souplesse ten goede zal komen!

Bron: [www.gezondsporten.be](http://www.gezondsporten.be)

<b>Week 1</b> T1: 30 min. flink doorwandelen T2: 1 min. wandelen, 1 min. lopen: 6x T3: 1 min. wandelen, 1 min. lopen: 8x	<b>Week 7</b> T1: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 6x T3: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 5x
<b>Week 2</b> T1: 2 min. wandelen, 2 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 2 min. lopen: 5x T3: 2 min. wandelen, 3 min. lopen: 4x	<b>Week 8</b> T1: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 4x T3: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 6x
<b>Week 3</b> T1: 2 min. wandelen, 3 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 3 min. lopen: 4x T3: 3 min. wandelen, 3 min. lopen: 4x	<b>Week 9</b> T1: 2 min. wandelen, 7 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 8 min. lopen: 4x T3: 2 min. wandelen, 7 min. lopen: 5x
<b>Week 4</b> T1: 3 min. wandelen, 3 min. lopen: 4x T2: 3 min. wandelen, 3 min. lopen: 5x T3: 2 min. wandelen, 4 min. lopen: 4x	<b>Week 10</b> T1: 2 min. wandelen, 8 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 3x T3: 2 min. wandelen, 7 min. lopen: 6x
<b>Week 5</b> T1: 2 min. wandelen, 4 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 4x T3: 2 min. wandelen, 4 min. lopen: 5x	<b>Week 11</b> T1: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 12 min. lopen: 3x T3: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 4x
<b>Week 6</b> T1: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 4 min. lopen: 6x T3: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 5x	<b>Week 12</b> T1: 2 min. wandelen, 12 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 15 min. lopen: 3x T3: 2 min. wandelen, 5 min. lopen: 2x, 2 min. wandelen, 20 min. lopen: 1x

## Eigen loopprogramma voor een niet-beginner (6 weken)

<b>Week 1</b> T1: 1 min. wandelen, 3 min. lopen: 6x T2: 1 min. wandelen, 2 min. lopen: 7x T3: 1 min. wandelen, 3 min. lopen: 6x	<b>Week 4</b> T1: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 5x T2: 2 min. wandelen, 6 min. lopen: 6x T3: 2 min. wandelen, 7 min. lopen: 5x
<b>Week 2</b> T1: 1 min. wandelen, 4 min. lopen: 5x T2: 1 min. wandelen, 3 min. lopen: 6x T3: 1 min. wandelen, 5 min. lopen: 5x	<b>Week 5</b> T1: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 3x T2: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 3x T3: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 4x
<b>Week 3</b> T1: 1 min. wandelen, 5 min. lopen: 4x T2: 1 min. wandelen, 5 min. lopen: 4x T3: 1 min. wandelen, 5 min. lopen: 4x	<b>Week 6</b> T1: 2 min. wandelen, 12 min. lopen: 4x T2: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 4x T3: 2 min. wandelen, 10 min. lopen: 5x 2 min. wandelen, 20 min. lopen: 1x

**VEEL SUCCES EN HOU MIJ OP DE HOOGTE!**