



START TO RUN TRAININGEN

1e Clinic zaterdag week 1

Uitgebreide warming-up – wandelen en lenigheidsoefeningen – lichte loopscholing.
Kern: 8 -12 X 1 minuut joggend lopen. Pauze telkens 3 minuten passief wandelen.
Cooling-down: uitwandelen en verschillende lichte oefeningen.

Huiswerk 1, week 1

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: 4-6 X 1 minuten joggend lopen. Pauze telkens 1 minuten wandelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

Huiswerk 2, week 1

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: 3-5 X 2 minuten joggend lopen. Pauze telkens 2 minuten wandelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

2e Clinic zaterdag week 2

Aandacht voor de loophouding, voetenwerk, nek- en schouderpartij en arminzet. Daarnaast lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.
Kern: 8-10 X 2 minuten joggend lopen / herstel 3 minuten wandelen.
Cooling-down: uitwandelen en verschillende lichte oefeningen.

Huiswerk 1, week 2

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: 3-5 X 2 minuten joggend lopen. Pauze telkens 2 minuten wandelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

Huiswerk 2, week 2

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: 3-5 X 3 minuten joggend lopen. Pauze 3 telkens minuten wandelen/dribbelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

3e Clinic zaterdag week 3

Aandachtspunt is ontspanning zowel tijdens rust als inspanning met de nadruk op de ademhaling tijdens een uitgebreide warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.
Kern: 2 X 5 minuten lopen ontspannen. Pauze 3 minuten wandelen.
Cooling-down: uitwandelen en verschillende lichte oefeningen.

Huiswerk 1, week 3

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: 3-4 X 5 minuten lopen ontspannen. Pauze 3 minuten wandelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

Huiswerk 2, week 3

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen.
Kern: Duurloop praattoempo 2 X 7 minuten. Denk aan wat oefeningen voor en na de looptraining.
Pauze 3 minuten wandelen.
Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

4e Clinic zaterdag week 4

Extra aandachtspunt voor verschillende manieren/uitoefenen van rekoefeningen welke verwerkt worden in de warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.

Kern: 2 X 10 minuten lopen ontspannen. Pauze 5 minuten wandelen en oefeningen.

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

Huiswerk 1, week 4

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen

Kern: Duurloop 15 minuten joggen/praattempo. Denk aan wat oefeningen voor en na de looptraining.

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

Huiswerk 2, week 4

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen

Kern: 2 X 10 minuten dravend lopen. Pauze: 10 minuten ontspannen wandelen en oefeningen.

12 minuten dravend lopen.

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen.

5e Clinic zaterdag week 5

Hoofddoel van de warming-up: zorgen dat de spieren warm en soepel zijn. Een lenig warm lichaam functioneert beter tijdens inspanning. Een warming-up met lenigheidsoefeningen en lichte loopscholing.

Kern: 10 minuten dravend lopen. Pauze 5 minuten ontspannen wandelen.

10 minuten dravend lopen. Pauze 5 minuten ontspannen wandelen.

10 minuten dravend lopen.

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen

Huiswerk 1, week 5

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen

Kern: 10 minuten dravend lopen

Pauze 3 minuten ontspannen wandelen

10 minuten dravend lopen

Pauze 3 minuten ontspannen wandelen

10 minuten dravend lopen

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen

Huiswerk 2, week 5

10 tot 15 minuten warming-up: wandelen en lenigheidsoefeningen

Kern: 10 minuten dravend lopen

Pauze 5 minuten ontspannen wandelen

8 minuten dravend lopen

Pauze 4 minuten ontspannen wandelen

6 minuten dravend lopen

Pauze 3 minuten ontspannen wandelen

4 minuten dravend lopen

Pauze 2 minuten ontspannen wandelen

2 minuten dravend lopen

Cooling-down: 10 tot 15 minuten uitwandelen en lichte oefeningen

6e Clinic zaterdag week 6

Landelijke 'START TO FINISH' – afsluitend Start to Run evenement – over een afwisseld loopparcours van 1.000 tot maximaal 5.000 meter waarbij het streven is naar 1/10 marathon (4,2 kilometer) in gelijkmatig duurlooptempo af te leggen.

Hoe ga ik verder?

Enthousiast geworden van de trainingen van de afgelopen zes weken? Zoek dan contact met de plaatselijke atletiekvereniging of loopclub. Een overzicht hiervan kun je vinden op de website van de Atletiekunie (<http://www.atletiekunie.nl/index.php?page=8>).

Zorg dat je gemotiveerd blijft en gebruik daarvoor de volgende zeven 'hulpmiddelen'

1. Loop af en toe precies zoals je je voelt. Trek je niets aan van schema's of wat dan ook maar loop zo snel of langzaam als je dat lekker vindt.
2. Stop er desnoods een week mee. Vooral als je veel en regelmatig loopt. Al gauw krijg je weer echte zin.
3. Zoek een loopmaatje of maatjes. Je slaat dan minder snel een training over.
4. Stel jezelf een doel. De 5 km van..., of: ik wil volgende keer die tijd lopen, ...enzovoort.
5. Vergelijk niet! Of als je het niet kunt laten, vergelijk je met iemand die niet loopt.
6. Wissel af. Andere routes, andere plekken, andere ondergrond, combineer met andere sporten bijvoorbeeld fitness of fietsen.
7. Loop af en toe een wedstrijdje.