

# Start-to-run

## Tips:

- **Loop niet altijd hard**
  - Als je te hard loopt, creëer je veel meer vermoeidheid maar in verhouding niet meer fysiologische voordelen. Je maakt jezelf dus vooral moe zonder veel verbetering.
  - → Train dus veel aan een laag tempo. Dit houdt in dat je vlot moet kunnen blijven praten tijdens het lopen.
    - Bron: (Kenneally et al., 2018; Stöggl & Sperlich, 2014)
- **Loop niet te veel**
  - Bouw rustig op! Als je te snel opbouwt, stijgt je kans op blessures erg snel.
    - Bron: (Gabbett, 2016)
- **Rust!**
  - Op momenten van rust herstellen je spieren. Dit is het moment dat je beter wordt. Dit principe heet 'supercompensatie'. Blijf je trainen, dan creëer je enkel schade zonder herstel.
  - De week voor je doel (5km/10km) doe je het best wat rustiger aan zodat je lichaam volledig hersteld is.
    - Bron:(Gabbett, 2016)
- **Opgepasst met lopen als gewichtsverlies-strategie**
  - Lopen is een sport met een hoge biomechanische belasting. Je spieren en beenderen krijgen het hard te verduren en moeten telkens een beetje herstellen na elke training. Voor dit herstel zijn heel wat en de juiste bouwstenen nodig. Gewoon minder eten is daarom geen goed idee. Je moet bepaalde voedingsstoffen vermijden (vetten en KH) en andere net meer gaan eten (eiwitten).
- **Algemene schema's**
  - Een algemeen schema is goed om mee te starten maar heeft ook zijn beperkingen. Een algemeen schema is vaak gemaakt voor 'de gemiddelde persoon'. Er is niemand die in dat profiel perfect past. Een algemeen schema is vaak ook voor een x- aantal weken opgesteld. Dit is niet ideaal omdat geen enkele coach in de toekomst kan kijken en dus niet kan weten hoe ver je staat na 3 weken.  
Vandaar dat een individueel schema, per week opgesteld en aangepast aan je persoonlijke noden, veiliger is om blessures te vermijden maar ook sneller verbetering kan brengen. Hiervoor contacteer je best een gediplomeerde trainer/coach.

# Loopschema

**Doel:** 5km lopen in 10 weken

**Doelgroep:** Startende lopers

**Algemene opbouw schema:** Opbouwen tot 3x lopen/week met afwisselend een dag rust en een dag lopen. Je kiest zelf op welke dag je week begint en probeert steeds tussen 2 loopsessies een dag te rusten.

Week 1	Wat	Intensiteit
Training 1	Duurtraining: 8x: 1min lopen 1min wandelen (totaal: 16min)	Vlot kunnen praten
Training 2	Rust	
Training 3	Rust	
Training 4	Duurtraining: 8x: 1min lopen 1min wandelen (totaal 16min)	Vlot kunnen praten
Training 5	Rust	
Training 6	Eventuele andere sport	Vlot kunnen praten
Training 7	Rust	

Week 2	Wat	Intensiteit
Training 1	Duurtraining: 5x: 2min lopen 2min wandelen (totaal 20min)	Vlot kunnen praten
Training 2	Rust	
Training 3	Rust	
Training 4	Duurtraining: 10x: 2min lopen 1min wandelen (totaal 30min)	Vlot kunnen praten
Training 5	Rust	
Training 6	Eventuele andere sport	Vlot kunnen praten
Training 7	Rust	

Week 3	Wat	Intensiteit
Training 1	Duurtraining: 8x 3min lopen 1min wandelen (totaal 32 min)	Vlot kunnen praten
Training 2	Rust	
Training 3	Rust	
Training 4	Duurtraining: 14x: 2min lopen 30sec wandelen (totaal 35min)	Vlot kunnen praten
Training 5	Rust	
Training 6	Eventuele andere sport	Vlot kunnen praten
Training 7	Rust	

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon

<b>Week 4</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 6x: 5min lopen 1min wandelen (totaal 36 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 6x: 4min lopen 1min wandelen (totaal 30 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 10x 2min lopen 1min wandelen (totaal 30min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

<b>Week 5</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 5x: 6min lopen 1min wandelen (totaal 35 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 10x: 1min lopen 1min wandelen (totaal 20min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 10x: 3min lopen 30sec wandelen (totaal 35 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

<b>Week 6</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 6x: 5min lopen 30 sec wandelen (totaal 33 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 10x: 3min lopen 30sec wandelen (totaal 35 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 5x: 7min lopen 1min wandelen (totaal 40min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon

 TRIVISION | <https://maartenoris.wixsite.com/trivision> | [maarten.oris@gmail.com](mailto:maarten.oris@gmail.com) |    
 VISION BTW: BE 0739.864.43 |

<b>Week 7</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 4x: 8min lopen 1 min wandelen (totaal 36 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 8x: 4min lopen 30 sec wandelen (totaal 36 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 3x: 10min lopen 1 min wandelen (totaal 30min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

<b>Week 8</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 2x: 15min lopen 30sec wandelen (totaal 31 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 20min, 1min wandelen, 5 min lopen (totaal 26 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 4x: 8min lopen 30sec wandelen (totaal 34 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

<b>Week 9</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 2x: 20min lopen 30 sec wandelen (totaal 41 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Duurtraining: 2x: 15 lopen 30 sec wandelen (totaal 31 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 4</b>	Rust	
<b>Training 5</b>	Duurtraining: 30min lopen, 30 sec wandelen, 5min lopen (totaal 35,5 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	Eventuele andere sport/rust	Vlot kunnen praten

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon

 TRIVISION | <https://maartenoris.wixsite.com/trivision> | [maarten.oris@gmail.com](mailto:maarten.oris@gmail.com) |    
 VISION BTW: BE 0739.864.43 |

<b>Week 10</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Duurtraining: 4x: 6min lopen 30 sec wandelen (totaal 26 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 2</b>	Rust	
<b>Training 3</b>	Rust	
<b>Training 4</b>	Duurtraining: 15min lopen, 2 min wandelen (totaal 17 min)	Vlot kunnen praten
<b>Training 5</b>	Rust	
<b>Training 6</b>	Rust	
<b>Training 7</b>	5km lopen	Vlot kunnen praten

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon



TRIVISION | <https://maartenoris.wixsite.com/trivision> | [maarten.oris@gmail.com](mailto:maarten.oris@gmail.com) |



VISION BTW: BE 0739.864.43 |

# Loopschema

**Doel:** 10km lopen op 11 december (8 weken)

**Doelgroep:** actieve personen die in staat zijn om 5km te lopen zonder problemen

**Algemene opbouw schema:** 3x/week lopen. Probeer na elke training een rustdag te nemen.

Week 1	Wat	Intensiteit
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop: 30min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	10min drills techniek 25 min rustige duurloop	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 3</b>	Herstelloop: 25min	Vlot kunnen babbelen

Week 2	Wat	Intensiteit
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop: 35min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	10min drills techniek 30 min rustige duurloop	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 3</b>	Rustige duurloop: 35 min	Vlot kunnen babbelen

Week 3	Wat	Intensiteit
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop: 35min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	Duurtraining met versnellingen: 2km rustig 2x: 100m versnellen + 100m wanden 3x: 200m sub maximaal + 1km rustig 1km rustig	Vlot kunnen babbelen + submaximaal (net niet sprinten)
<b>Training 3</b>	Herstelloop 25min	Vlot kunnen babbelen

Week 4	Wat	Intensiteit
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop: 45 min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	Rustige duurloop: 35 min	Vlot kunnen babbelen + submaximaal
<b>Training 3</b>	Herstelloop: 25min	Vlot kunnen babbelen

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon



TRIVISION | <https://maartenoris.wixsite.com/trivision> | [maarten.oris@gmail.com](mailto:maarten.oris@gmail.com) |



VISION BTW: BE 0739.864.43 |

<b>Week 5</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop: 35 min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	Duurtraining met versnellingen 2km rustig 2x:100m versnellen + 100m wanden 3x: 200m sub maximaal + 1km rustig 1km rustig	Vlot kunnen babbelen + submaximaal (net niet sprinten)
<b>Training 3</b>	Rustige duurloop 25min	Vlot kunnen babbelen

<b>Week 6</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop 50min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	Rustige duurloop 50min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 3</b>	Herstelloop 25min	Vlot kunnen babbelen

<b>Week 7</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Vermogenstraining: 3km rustig Kern 2x(1000m wedstrijd tempo 1000m rustig ) 1km rustig	Vlot kunnen babbelen + snelheid dat je 1u kan volhouden.
<b>Training 2</b>	Herstelloop 25min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 3</b>	Rustige duurloop 40min	Vlot kunnen babbelen

<b>Week 8</b>	<b>Wat</b>	<b>Intensiteit</b>
<b>Training 1</b>	Rustige duurloop 30 min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 2</b>	rustige duurloop 25 min	Vlot kunnen babbelen
<b>Training 3</b>	10km	Alles geven !!!

Maarten Oris

Master Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen, trainer A triatlon

 TRIVISION | <https://maartenoris.wixsite.com/trivision> | [maarten.oris@gmail.com](mailto:maarten.oris@gmail.com) |    
 VISION BTW: BE 0739.864.43 |