

Het hier aangegeven Algemene trainingsschema is bedoeld voor de gevorderde hardloper/ster. Na het uitvoeren van een warming up train je drie maal per week een duurlooptraining van 30-40 minuten in zone 1 (ongeveer 180 min leeftijd), na een half jaar loopervaring wissel je deze trainingen af met duurlooptrainingen van 30 minuten lopen in zone 2 (ongeveer 190 min leeftijd) en 1 keer per twee, drie weken. Na een uitgebreide warming up, een minutenlooptraining van bijvoorbeeld 3 keer 5 minuten in zone 4 met 2 minuten actieve (wandelpauze) tussen de setjes in. Dit alles is meer dan genoeg om je loopconditie uitstekend te houden. En echt, je mag best af en toe een wandelpauze inlassen, je hoeft echt niet elke keer aan één stuk door hard te lopen. Voer wel altijd voor elke training een warming up (met de wup-oefeningen) uit en besluit elke training met een cooling down, zie hoofdstukken de artikelen over warming up en cooling down verderop. Zorg wel voor voldoende variatie in je training dat houdt het leuk.

Je kunt ook met de totale trainingstijd variëren. Als je bijvoorbeeld 3 x 40 minuten = 2 uur per week loopt, kun je ook eens week doen waarin je 2 x 30 minuten en 1 x 60 minuten loopt, waarbij je tijdens de langste training het langzaamste loopt natuurlijk (zone 1). Je traint dan net zoveel als anders, maar je verdeelt de tijd anders. Uiteraard lees je regelmatig de aandachtspunten die bij het Beginnersschema staan, door en maak je de gedragsregels eigen.

Voer wel altijd een paar keer per week buikspieroefeningen uit. Looptraining verbetert een heleboel in je lichaam maar de buikspieren worden er niet sterker door, terwijl sterke buikspieren voor een goede lichaamsbalans van groot belang zijn. Elke serieuze hardloper behoort zijn buikspieren op kracht te houden, want looptraining is meer dan hardlopen alleen!

Buikspieroefening

Deze oefening kun je natuurlijk ook thuis uitvoeren.

1. Ga op je rug liggen, houd de knieën altijd gebogen in een hoek van 90 graden met de voeten op de grond, haak de hakken van de schoenen achter een drempel van de deur (of leg daar een stokje neer als je geen drempel hebt);
2. Rol rustig in tot de schouderbladen iets los zijn van de grond (circa 10-15 centimeter) en beweeg weer terug, maar raak de grond niet, je maakt dus kleine op- en neergaande bewegingen;
3. Blijf de hele oefening door spanning op de buikspieren houden. D.w.z. kom met het hoofd niet op de grond in de teruggaande beweging;
4. Houd tussen hoofd en borst een vuist ruimte en kijk een beetje omhoog weg en houd dat zo;
5. Leg je handen tegen je oren en trek **niet** met je handen aan je hoofd (belastend voor je nek).
6. Laat de buikspieren al het werk doen, voer de oefeningen in een rustig tempo uit.

Langzaam opbouwen tot één set met 15 herhalingen. Na 2 minuten pauze maak je nog één set met net zoveel herhalingen als je kunt. Zorg voor een rustige, gelijkmatige uitvoering. Besteed na verloop van tijd ook aandacht aan de schuine buikspieren. Dit kun je bijvoorbeeld doen door bij het omhoog komen met de elleboog richting tegenovergestelde knie te gaan.

Extra oefeningen

Maak van de mlt tegelijk maar een echte kwaliteitstraining (kwt). Tijdens een kwt komen er na een uitgebreide warming up diverse versterkende en loopstijl verbeterende oefeningen uitgevoerd. Er komen dan diverse oefeningen aan bod die van belang zijn voor elke hardloper. Als je 'wat ouder bent', voer dan de sprongvormen rustig en ontspannen uit. Na deze oefeningen, volgen dan de minutenloopjes en de cooling down. Doe je geen mlt, doe deze oefeningen dan voorafgaande aan een andere training, maar blijf ze wel 1 keer per week uitvoeren.

Coördinatieloopje

Je loopt 60-80 meter zo ontspannen mogelijk snel (concentreer je daar op) en daarna schakel je rustig terug tot wandelen. Na 20 meter om op gang komen, loop je 60-80 meter in zone 4 en daarna schakel je geleidelijk terug via 3, 2 naar 1. Na zo'n 150-200 meter sta je dan weer stil. Na beëindiging van een coördinatieloopje, pak je een minuut pauze ter plaatse en daarna begin je aan de volgende in tegengestelde richting. Voer er 2 tot 3 uit.

Skipping (kniehef-loop)

Voer de volgende oefening uit over een afstand van 40 meter. Na uitvoering daarvan wandel je rustig terug. Hef afwisselend je knieën waarbij je je bovenbenen tot een stukje onder horizontaal houdt. Je landt op je voorvoet, je veert door in het enkelgewricht maar de hak van de schoen blijft van de grond. Voer deze oefening uit met een korte pas en ondersteun de beweging actief met de armen. Houd de romp recht. Voer deze oefening 2 keer uit.

Hielaanslag (hakken/billen)

Voer de volgende oefening uit over een afstand van 40 meter. Na uitvoering daarvan wandel je rustig terug. Sla afwisselend met je rechter- en linkerhiel richting achterwerk. Je landt op je voorvoet, de hak blijft van de grond. De armen spelen bij deze oefening een onbelangrijke rol. Houd de romp recht. Voer deze oefening 2 keer uit.

Huppel-streksprong

Voer de volgende oefening uit over een afstand van 40 meter. Na uitvoering daarvan wandel je rustig terug. Je 'springt' ontspannen voorwaarts met een lage, lichte knie-inzet schuin omhoog. De hakken blijven van de grond. Je ondersteunt de beweging actief met de armen (schuin-omhoog). Houd de romp recht. Voer deze oefening 2 keer uit.

Evenwichtsoefening

Ga bij een muur, boom o.i.d. staan. Ga op één been staan en doe je ogen dicht. Probeer je evenwicht te bewaren door flink met je voet- en onderbeenspieren te werken. Blijf één minuut met je ogen dicht staan. De muur of de boom dient ervoor om steun bij te zoeken als dat nodig is.

Specifiek trainingsschema

Als je enige tijd achtereen het Algemene trainingsschema gevolgd hebt en je wilt eens wat anders, je wilt bijvoorbeeld een 10 kilometerwedstrijd gaan lopen, dan dien je een Specifiek trainingsschema te gaan volgen.