



Beginnen met hardlopen

Beginnen met hardlopen, doe het rustig aan!

Vorbereiding:

- Begin, als u geen sporter bent, eerst eens een aantal weken met wandelen.
- Laat u bij twijfel over uw gezondheid eerst eens onderzoeken door uw huisarts, fysiotherapeut of een Sport Medisch Adviescentrum (SMA).
- Koop goede hardloopschoenen bij een hardloopspecialzaak.

Mijn advies is het onderstaande schema over 12 weken te verspreiden, u traint dan 2 maal per week. Het is ook mogelijk te proberen het in 8 weken te doen, u traint dan 3 maal per week. Dit is echter een relatief zware belasting voor uw pezen en gewrichten, met meer kans op ongemakken.

Week 1

- Training 1) 10 maal 1 minuut dribbelpas met tussendoor telkens 2 min. stevige wandelpas.
- Training 2) 4 maal 3 minuten dribbelpas met tussendoor telkens 3 min. stevige wandelpas.

Week 2

- Training 3) 5 maal 2 min. dribbelpas met telkens tussendoor 2 minuten stevige wandelpas.
- Training 4) 5 min. inwandelen, 8 maal 1 minuut joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen en tenslotte 5 min. uitwandelen.

Week 3

- Training 5) 5 min. inwandelen, 8 maal 2 minuten sportief wandelen, tussendoor telkens afwisselen met 1 min. joggen. 5 min. uitwandelen.
- Training 6) 5 min. inwandelen, 8 maal 1,5 minuten joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen. 5 min. uitwandelen.

Week 4

- Training 7) 5 min. inwandelen, 8 maal 2 min. joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen. 5 min. uitwandelen.
- Training 8) 5 min. inwandelen, 8 maal 2 min. joggen, tussendoor telkens 1 min.



Beginnen met hardlopen

Week 4

- Training 7) 5 min. inwandelen, 8 maal 2 min. joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen. 5 min. uitwandelen.
- Training 8) 5 min. inwandelen, 8 maal 2 min. joggen, tussendoor telkens 1 min. sportief wandelen en 2 min. gewoon wandelen. 5 min. uitwandelen

Week 5

- Training 9) 5 min. inwandelen, 6 maal 3 min. joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen, 5 min. uitdribbelen.
- Training 10) 5 min. inwandelen, 5 maal 4 min. joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen, 5 min. uitwandelen.

Week 6

- Training 11) 5 min. in/uitwandelen, 4 maal 6 min. joggen, tussendoor telkens 2 min. wandelen.
- Training 12) 5 min. in/uitwandelen, 3 maal 8 min. joggen, tussendoor telkens 4 min. wandelen.

Week 7

- Training 13) 5 min. in/uitwandelen, 3 maal 4 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen.
- Training 14) 5 min. in/uitwandelen, 6 min. sportief wandelen, 12 min. joggen.

Week 8

- Training 15) 5 min. in/uitwandelen, 8 maal 2 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen.
- Training 16) 5 min. dribbelpas inlopen, 2 maal 12 min. joggen, tussendoor 4 min. wandelen. 5 min. uitdribbelen.

Week 9

- Training 17) 5 min. dribbelpas inlopen, 5 maal 6 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen. 5 min. uitdribbelen.
- Training 18) 5 min. in/uitdribbelen, 25 min. aaneengesloten joggen/



Beginnen met hardlopen

hardlopen.

Week 10

-Training 19) 5 min. in/uitdribbelen, 8 maal 3 min. hardlopen, met tussendoor 2 min. wandelen.

-Training 20) 5 min. in/uitdribbelen, 30 min. rustig hardlopen.

Week 11

-Training 21) 5 min. in/uitdribbelen, 35 min. rustig hardlopen.

-Training 22) 5 min. in/uitdribbelen, 5 maal 4 min. joggen, tussendoor 2 min. wandelen.

Week 12

-Training 23) 5 min. in/uitdribbelen, 2 maal 6 min. hardlopen, tussendoor 2 min. wandelen.

-Training 24) 5 min. in/uitdribbelen, 35 min. hardlopen.

In vertrouwde handen, uw fysiotherapeut helpt

Gemakkelijk bewegen... wat dat betekent, merkt u pas echt als pijn u belemmert bij het bewegen; als u moet revalideren na een blessure, ziekenhuisopname of als u last heeft van chronische pijn. Uw fysiotherapeut helpt u graag verder. U krijgt er uitstekende zorg die voldoet aan de kwaliteitseisen van de zorgverzekeraars en het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie. U bent er altijd in vertrouwde handen. Heeft u vragen over onderstaande of een andere aandoening, neemt u dan contact op met uw fysiotherapeut.

Alle gegevens vindt u op:
www.fysiovanpoorten.nl
contact@fysiovanpoorten.nl