START TO RUN – opbouwschema naar 5 KM

Tussen 2 trainingen dient minimaal 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

	= wandelen	: lopen

																				Totaal
Week 1	training1	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'						19'
	training 2	1'	6'	2'	6'	1'														16'
	training 3	1'	6'	2'	6'	1'														16'
Week 2	training 4	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'								21'
	training 5	1'	7'	2'	7'	1'														18'
	training 6	1'	7'	2'	7'	1'														18'
Week 3	training7	1'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	1'										24'
	training 8	1'	6'	1'	6'	1'														15'
	training 9	1'	6'	1'	6'	1'														15'
Week 4	training 10	1'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	1'										28'
	training 11	1'	7'	1'	7'	1'														17'
	training 12	1'	7'	1'	7'	1'														17'
Week 5	training 13	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'				29'
	training 14		15'																	16'
	training 15		15'																	16'
Week 6	training 16	1'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	1'						36'
	training 17		18'	1'																19'
	training 18		18'	1'																19'
Week 7	training 19	1'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	2'	5'	1'								35'
	training 20		21'	1'																22'
	training 21		21'	1'																22'
Week 8	training 22	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	37'
	training 23		24'	1'																25'
	training 24		24'	1'																25'
Week 9	training 25	1'	9'	2'	9'	2'	9'	1'												33'
	training 26		27'																	28'
	training 27		27'																	28'
Week 10	training 28	1'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	2'	4'	1'				42'
	training 29		30'																	31'
	training 30		30'																	31'
Week 11	training 31	1'	4'	1'	4'	1'	4'	1'	4'	1'	4'	1'	4'	1'	4'	1'				36'
	training 32		35'	1'																36'
	training 33		35'	1'																36'
Week 12	training 34	1'	7'	2'	7'	2'	7'	2'	7'											36'
	training 35		40'	1'																41'
	training 36	**5 km lopen**																		

Tips:

» **Rust** telkens minimaal **1 dag na een looptraining** ter optimalisatie van het trainingseffect (supercompensatie) en om overbelastingsletsels te vermijden.
» **Bouw langzaam op** volgens het schema: 3x/week trainen.
» Zorg dat je tijdens het lopen nog kunt **praten**. Indien dat niet het geval is, kun je beter een rustiger tempo aanhouden.
» Draag **goede loopschoenen** met schokdemping.
» Start de looptraining liefst op een **zachte ondergrond** (bosgrond/looppiste).
» **Stretch** na een training (kuitspieren, quadriceps, hamstrings, adductoren).
» **Drink** voldoende na het lopen. Eventueel ook voor en tijdens de training.

Bewegen is gezond

Bewegen is gezond. Je voelt je fitter en verliest gewicht. Verder zijn er wetenschappelijk bewezen voordelen van bewegen:

» Vermindering van stress.
» Minder kans op een hartinfarct of hoge bloeddruk.
» (Aangetoond) minder kans op kanker.
» Minder kans op een herval in een kwaadaardig gezwel.
» Minder vruchtbaarheidproblemen en een positief effect op depressie en op geheugenverlies/dementie.
» Lagere suikerspiegel bij patiënten met suikerziekte of niet-diabeten.
» Counteren van een beginnende burn-out.

Waarom zou je niet meer bewegen?

Beweegnorm Wereldgezondheidsorganisatie*

3x/week 25min een matig fysieke activiteit met én verhoging hartritme.
(bv. joggen) én verhoging ademhaling.
én transpiratie.

OF

5x/week 30min een lichte fysiek activiteit (of gefaseerd in 3x10min)
(bv. goed doorstappen, trappen doen, rustig fietsen).

Aanbevolen stretchoefeningen

Kuitspier

Quadriceps

Adductoren

Hamstrings

HEILIGHART
ALGEMEEN ZIEKENHUIS LIER

REVALIER