

## HARDLOOPSCHEMA (2, DUUR)



Dit schema is bedoeld voor:

- mensen die hardloop-ervaring hebben
- mensen die na een blessure weer willen hardlopen

Het loopschema bestaat uit afwisselende blokken van wandelen en hardlopen. Door de gedoseerde opbouw kan het lichaam zich aanpassen aan de gevraagde belasting. Na overleg met de behandelend therapeut kan het schema als vervolg op (knie-)revalidatie worden gebruikt.

Hieronder volgen een aantal aanwijzingen en richtlijnen die gelden voor elke looptraining:

1. Start iedere keer met een **warming-up**:  
Begin met circa vijf minuten loslopen (dribbelen), gevolgd door losmaak-oefeningen en loopscholingsoefeningen zoals deze tijdens de therapie zijn geleerd.
2. Eindig iedere keer met een **cooling-down**:  
Rustig uitwandelen en rek-oefeningen doen zoals tijdens de therapie zijn geleerd.
3. Houd als richtlijn tijdens het hardlopen het zogenaamde '**praattempo**' aan, dus dat praten mogelijk blijft.
4. Loop **twee keer per week** volgens het **duurschema**.
5. Loop **een keer per week** volgens het **intervalschema** (verbetering looptechniek en snelheid!).
6. Ga pas over naar het volgende schema als er **geen na-reactie** volgt. Schroom niet een onderdeel vaker te lopen (bijvoorbeeld drie keer). Dit voorkomt (terugkeer van) blessures!
7. Mocht u door omstandigheden **een week niet hebben gelopen**, blijf dan bij het laatst gelopen schema.
8. Mocht u door omstandigheden **enige tijd niet hebben gelopen**, volg dan het voorlaatst gelopen schema. Geef het lichaam kans zich te herstellen!
9. Zorg dat er **minimaal één rustdag** tussen de looppdagen zit.
10. Start het lopen bij voorkeur op **zachte, vlakke ondergrond** (bijvoorbeeld schelpenpas, grasveld).

### KLEDING EN SCHOEISEL ADVIES

- Kies de juiste schoenen: verkeerde schoenen kunnen veel blessure-leed veroorzaken. Een goede loopschoen moet voldoende steun geven en een goede schokdemping hebben. Voor vrouwen zijn er vaak speciale damesmodellen met een smallere leest. De sportspecialzaak kan u helpen bij het maken van een juiste keuze, gericht op uw looppatroon.
- Zorg voor goede kleding. Het is even proberen wat het prettigst zit. Waar de een het snel warm heeft, kan de ander een kou-kleum zijn.

Voor vragen kunt u altijd terecht bij één van de therapeuten van OTC. Luister naar je lichaam en veel loopplezier toegewenst!

*Versie 20-06-2011*

**HARDLOOPSCHEMA (2, DUUR)**

<b>Stap</b>	<b>Rustig lopen (wandelen)</b>	<b>Hardlopen</b>	<b>Aantal sets</b>	<b>Totale looptijd</b>
0	5 min	15 min	2	
1	2,5 min	10 min	3	
2	2,5 min	12,5 min	3	
3	2,5 min	15 min	3	
4	2,5 min	17,5 min	3	
5	2,5 min	20 min	3	
6	2,5 min	22,5 min	3	
7	2,5 min	25 min	3	
8	5 min	35 min	2	
9	5 min	37,5 min	2	
10	5 min	40 min	2	
11	2,5 min	40 min	2	
12	2,5 min	42,5 min	2	
13	2,5 min	45 min	2	
14	geen	65 min	1	
15	geen	70 min	1	
16	geen	75 min	1	
17	geen	80 min	1	
18	geen	85 min	1	
19	geen	90 min	1	

*Versie 20-06-2011*