



# Learn 2 Run

Welkom bij de Learn 2 Run lessen van Nicola :p

<b>Naam trainer:</b>		<b>Naam runner:</b>	
<b>Tijdstip lessen:</b>		<b>Naam runbuddy:</b>	
<b>Locatie lessen:</b>		<b>Aantal lessen:</b>	

Wat je in de lessen zult leren:

Juiste warming up	Juiste running economy	Ondersteunende oefening	Juiste cooling down
-------------------	------------------------	-------------------------	---------------------

! Je begeleider is een gecertificeerde Personal Trainer met kennis van zaken, als je vragen hebt blijf er dan niet mee zitten en stel ze aan je PT zodat hij/zij je kan helpen.

[www.NCPT.be](http://www.NCPT.be)

[Nicola.Ciola.PT@gmail.com](mailto:Nicola.Ciola.PT@gmail.com)



### **Kledij en uitrusting**

Om te lopen heb je niet veel nodig maar toch zijn er enkele kleine dingen die het je makkelijker kunnen maken. Draag comfortabele en ademende kledij dat geschikt is voor het seizoen en de weersomstandigheden waarin je loopt. Zorg ook dat je zichtbaar bent voor het verkeer als je op straat loopt en als je met muziek loopt zet deze dan niet te hard zodat je bewust blijft van je omgeving.

Je loopschoenen hoeven niet duur te zijn maar draag wel schoenen waar je geen voetpijn van krijgt. Een goedkope hartslagmeter met intervalfunctie is altijd mooi meegenomen maar niet noodzakelijk.

### **Voeding**

Voor je gaat lopen is het best dat je altijd iets klein eet zodat je genoeg energie voor onderweg hebt. Geen grote maaltijd waardoor je met een zware maag gaan lopen maar iets klein zoals één of twee stukken fruit en een glas water. Naarmate je langer zult lopen zal die koolhydratenbehoefte veel groter worden maar in onze 0-5km lessen is dat nog niet.

Als je geen water meeneemt om te gaan lopen, drink dan een halve liter water zodat je toch het eerste half uur gehydrateerd blijft. Naarmate je minder gehydrateerd bent zal je prestatie ook afnemen. Probeer dus altijd een klein flesje mee te nemen.

### **Ademhaling**

Een goede ademhaling zal je helpen langer en met minder pijn te kunnen lopen.

Adem altijd door je neus en mond tegelijk in en uit zodat je lichaam meer zuurstof kan opnemen en naar je spieren en organen kan sturen.

Adem diep in en uit door je buik als je start met wandelen,

Neem kleine ademhalingen tijdens het lopen op het ritme van je voeten. Links adem in, rechts adem in, links adem uit, rechts adem uit. (zie lessen)

### **Looptechniek**

De verkeerde voetlanding kan voor heel wat blessures zorgen. Zorg ervoor dat je op de bal van je voet land met een platte voet dus niet op je tenen of hielen landen.

Een mooie oefening hiervoor (zie lessen) is met gestrekte benen springen en op je hielen landen, tenen landen en met een platte voet landen. Je zult snel genoeg merken waar je het minste pijn van hebt.

Zorg ervoor dat als je land je knieën goed buigen en je niet met gestrekte benen land.

Je buikspieren aanspannen is even belangrijk als je ademhaling. Je hoeft zo hard te spannen dat je niet kunt lopen maar gewoon je navel lichtjes intrekken is al genoeg.

Trek je schouders samen en zwaai lichtjes met je armen zodat je bovenlichaam niet teveel energie verliest en goed aangespannen blijft waardoor je weer langer kunt lopen. Knijp je vuisten ook niet hard samen maar hou je polsen ontspannen.

Hou je hoofd en borstkas omhoog tijdens het lopen, zwaai niet te hard met je hoofd, focus op een punt waar je naartoe loopt en kijk niet naar beneden. Je zult het verkeer en omgeving beter in de gaten houden maar ook minder problemen in je bovenrug krijgen.

Zorg ervoor dat je lichtjes naar voor loopt. Je neus steekt dus verder uit dan je tenen.

Je kunt het vergelijken met lichtjes naar voor vallen waardoor je een stap moet zetten om je weer recht te houden.



## Stretchingsoefeningen

Stretchingsoefeningen zijn enorm belangrijk om onze spieren het signaal te geven dat ze mogen ontspannen en verlengen. Verkorte spieren leiden vaak tot slechte houding en compensatiegedrag en dat leidt dan weer naar blessures en afspraken bij de kinesist.

Bij het lopen gebruiken we niet enkel onze benen. Zorg voor een kleine stretchingsroutine na het lopen waarbij je iedere kant (links+rechts) 20 seconden lang stretcht.



Nekspieren

Schouders, achter

Triceps



Biceps, schouders

Borstspieren

Borstspiertje

Schouderblad

Zijkant buik + rug



Schouderblad

Voorste buikspieren

Onderrug en bovenrug

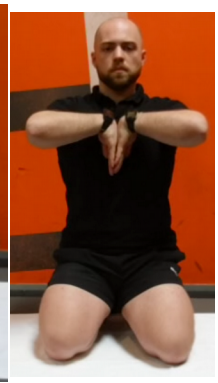


Bovenbenen voor

Kuiten

Bovenbenen achter

Heupbuigers



Binnenkant benen

Bilspieren

Voorkant onderbeen

Onderarm



Zijbuikspieren

Onderrug, bovenbenen achter



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbogel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### **WEEK 1** (Denk aan je looptechniek)

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
1' wandelen	1' wandelen	1' wandelen
1' lopen	1' lopen	1' lopen
1' wandelen	1' wandelen	1' wandelen
1' lopen	1' lopen	1' lopen
1' wandelen	2' wandelen	1' wandelen
1' lopen	2' lopen	1' lopen
2' wandelen	2' wandelen	2' wandelen
2' lopen	2' lopen	2' lopen
2' wandelen	3' wandelen	2' wandelen
2' lopen	3' lopen	2' lopen
3' wandelen	3' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
1' wandelen	2' wandelen	1' wandelen
1' lopen	2' lopen	1' lopen
3' uitwandelen	3' uitwandelen	3' uitwandelen
<b><u>Totaal</u></b> 14' gewandeld 11' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 17' gewandeld 14' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 14' gewandeld 11' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbgel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### **WEEK 2** (Denk aan je looptechniek)

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
1' wandelen	2' wandelen	1' wandelen
1' lopen	2' lopen	1' lopen
2' wandelen	3' wandelen	2' wandelen
2' lopen	3' lopen	2' lopen
2' wandelen	3' wandelen	2' wandelen
2' lopen	3' lopen	2' lopen
3' wandelen	3' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
3' wandelen	3' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
2' wandelen	2' wandelen	2' wandelen
2' lopen	2' lopen	2' lopen
2' wandelen	2' wandelen	2' wandelen
2' lopen	2' lopen	2' lopen
3' uitwandelen	3' uitwandelen	3' uitwandelen
<b><u>Totaal</u></b> 18' gewandeld 15' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 21' gewandeld 18' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 18' gewandeld 15' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbogel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### **WEEK 3-4 (Denk aan je looptechniek)**

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
2' wandelen	3' wandelen	2' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
3' wandelen	2' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
3' wandelen	2' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
3' wandelen	5' wandelen	3' wandelen
5' lopen	3' lopen	5' lopen
3' wandelen	2' wandelen	3' wandelen
5' lopen	3' lopen	5' lopen
3' wandelen	2' wandelen	3' wandelen
3' lopen	3' lopen	3' lopen
5' uitwandelen	2' wandelen	5' uitwandelen
	2' lopen	
	2' wandelen	
	2' lopen	
	5' uitwandelen	
<b><u>Totaal</u></b> 22' gewandeld 19' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 25' gewandeld 22' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 22' gewandeld 19' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbogel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### **WEEK 5-6** (Denk aan je looptechniek)

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
5' wandelen	5' wandelen	5' wandelen
4' lopen	4' lopen	4' lopen
4' wandelen	3' wandelen	4' wandelen
4' lopen	4' lopen	4' lopen
4' wandelen	3' wandelen	4' wandelen
4' lopen	7' lopen	4' lopen
4' wandelen	4' wandelen	4' wandelen
8' lopen	7' lopen	8' lopen
4' wandelen	4' wandelen	4' wandelen
3' lopen	4' lopen	3' lopen
5' uitwandelen	10' uitwandelen	5' uitwandelen
<b><u>Totaal</u></b> 26' gewandeld 23' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 29' gewandeld 26' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 26' gewandeld 23' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen





## **Learn To Run**

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskledij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbgel

## **Opwarming:**

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## **Training 0-5km**

### **WEEK 7 (Denk aan je looptechniek)**

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
10' wandelen	10' wandelen	10' wandelen
15' lopen	5' lopen	15' lopen
5' wandelen	5' wandelen	5' wandelen
2' lopen	20' lopen	2' lopen
5' wandelen	5' wandelen	5' wandelen
10' lopen	5' lopen	10' lopen
10' uitwandelen	13' uitwandelen	10' uitwandelen
<b><u>Totaal</u></b> 30' gewandeld 27' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 33' gewandeld 30' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 30' gewandeld 27' gelopen

## **Cooling down:**

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopshoenen + seizoenskleedij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbgel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### WEEK 8-9 (Denk aan je looptechniek)

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>
10' wandelen	10' wandelen	10' wandelen
20' lopen	5' lopen	20' lopen
10' wandelen	7' wandelen	10' wandelen
11' lopen	25' lopen	11' lopen
14' uitwandelen	20' uitwandelen	14' uitwandelen
Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen	Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen	Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen
<b><u>Totaal</u></b> 34' gewandeld 31' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 37' gewandeld 34' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 34' gewandeld 31' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



## Learn To Run

### **Naam:**

Hartslag max:

Hartslag rust:

Hartslagzone wandelen:

Hartslagzone lopen:

### **Nodig voor ik start**

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor

0 Klein flesje water of carbogel

## Opwarming:

Zorg ervoor dat je altijd goed gehydrateerd bent voor je start met lopen en neem desnoods iets mee  
Begin altijd met een kleine opwarming waarbij je al je spieren even losgooit zoals we in de les doen

## Training 0-5km

### **WEEK 10** (Denk aan je looptechniek)

<b><u>Dag 1</u></b>	<b><u>Dag 2</u></b>	<b><u>Dag 3</u></b>
10' wandelen	10' wandelen	10' wandelen
<b>30' lopen</b>	<b>35' lopen</b>	<b>30' lopen</b>
20' uitwandelen	15' uitwandelen	20' uitwandelen
Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen	Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen	Als het even niet lukt neem dan tijdens het lopen een pauze van 5 volledige minuten om even te bekomen
<b><u>Totaal</u></b> 30' gewandeld 30' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 25' gewandeld 35' gelopen	<b><u>Totaal</u></b> 30' gewandeld 30' gelopen

## Cooling down:

Stretch even al je spieren 20 seconden aan beide zijden dit zal ervoor zorgen dat je spieren niet verkorten en beter herstellen

Vergeet ook niet dat rust even belangrijk is, wil je andere dagen trainen, werk dan aan spierkracht, personal training of bootcamp sessies kunnen je hier in ondersteunen



# Gefeliciteerd !!!

**Je kunt nu eindelijk 5 km of 35 minuten zonder te stoppen lopen.**

Doe eens mee aan een loopwedstrijd van 5km om een officiële tijd neer te zetten op al het harde werk dat je de laatste 10 weken hebt geleverd.

Je mag best trots zijn op jezelf dat je het hele boekje hebt uitgelopen.

Als je je conditie gewoon wilt onderhouden blijf dan week 10 lopen maar laten we eerlijk zijn waarom hier stoppen als je eigenlijk 10km ook aankunt. Een tijdje geleden dacht je waarschijnlijk ook niet dat je 5km zou kunnen halen terwijl dit nu niks meer voor je is.



