



Learn 2 Run

Welkom bij de Learn 2 Run lessen :p

Naam trainer:		Naam runner:	
Tijdstip lessen:		Naam runbuddy:	
Locatie lessen:		Aantal lessen:	

Wat je in de lessen zult leren:

Juiste warming up	Juiste running economy	Oefeningen op jouw maat	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.



Voor meer info over **Kledij en uitrusting, Voeding, Ademhaling en Looptechniek** ga je best even terug naar je **5k** schema. Hier ga ik je nieuwe info geven die je kunt gebruiken in de volgende fase.

VO² Max

Metronoom

Hartslagmeter



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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 1 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachttraining
100m hardlopen @ 80% HR	3,3 km @ 65% HR	5,5km Aan 1 stuk lopen	Birddog 3 x 10
400m rustig lopen @ 65-70% HR			Dead bug 3 x 10
10x herhalen			Side bridge clam shells 6 x 15 sec
			Pallof press 6 x 15 sec
			Reverse hollow 6 x 15 sec
			Single leg balance 6 x 30 sec
			Single leg calf raises 3 x 10
			Splitsquat 3 x 10
			Squats 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 2 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachttraining
100m hardlopen @ 80% HR	3,6 km @ 65% HR	6km Aan 1 stuk lopen	Birddog 3 x 10
400m rustig lopen @ 65-70% HR			Dead bug 3 x 10
10x herhalen			Side bridge clam shells 6 x 15 sec
			Pallof press 6 x 15 sec
			Reverse hollow 6 x 15 sec
			Single leg balance 6 x 30 sec
			Single leg calf raises 3 x 10
			Splitsquat 3 x 10
			Squats 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 3 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachttraining
100m hardlopen @ 80% HR	3,9 km @ 65% HR	6,5km Aan 1 stuk lopen	Birddog 3 x 10
400m rustig lopen @ 65-70% HR			Dead bug 3 x 10
10x herhalen			Side bridge clam shells 6 x 15 sec
			Pallof press 6 x 15 sec
			Reverse hollow 6 x 15 sec
			Single leg balance 6 x 30 sec
			Single leg calf raises 3 x 10
			Splitsquat 3 x 10
			Squats 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 4 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	4,2 km @ 65% HR	7km Aan 1 stuk lopen	Elevated bridges 3 x 20-30
400m rustig lopen @ 65-70% HR			Plank 6 x 20 sec
10x herhalen			Side plank 6 x 20 sec
			Windshield wipers 3 x 20
			Reverse plank 6 x 20 sec
			Single leg hip hinge 6 x 30 sec
			Peroneus raises 3 x 10
			Reverse lunge 3 x 10
			Single leg box squat 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 5 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachttraining
100m hardlopen @ 80% HR	4,5 km @ 65% HR	7,5km Aan 1 stuk lopen	Elevated bridges 3 x 20-30
300m rustig lopen @ 65-70% HR			Plank 6 x 20 sec
12x herhalen			Side plank 6 x 20 sec
			Windshield wipers 3 x 20
			Reverse plank 6 x 20 sec
			Single leg hip hinge 6 x 30 sec
			Peroneus raises 3 x 10
			Reverse lunge 3 x 10
			Single leg box squat 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 6 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	4,8 km @ 65% HR	8km Aan 1 stuk lopen	Elevated bridges 3 x 20-30
300m rustig lopen @ 65-70% HR			Plank 6 x 20 sec
12x herhalen			Side plank 6 x 20 sec
			Windshield wipers 3 x 20
			Reverse plank 6 x 20 sec
			Single leg hip hinge 6 x 30 sec
			Peroneus raises 3 x 10
			Reverse lunge 3 x 10
			Single leg box squat 3 x 20

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 7 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	5,1 km @ 65% HR	8,5km Aan 1 stuk lopen	Single leg bridges 6 x 30 sec
300m rustig lopen @ 65-70% HR			Shoulder taps 3 x 10
12x herhalen			Side plank core twist 6 x 10
			Russian twists 3 x 10
			Reverse plank march 6 x 10
			SL hinge + knee raise 6 x 10
			Single leg calf raises 3 x 10
			Lateral step up 3 x 10
			Shrimp squat 3 x 10

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 8 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	5,4 km @ 65% HR	9km Aan 1 stuk lopen	Single leg bridges 6 x 30 sec
200m rustig lopen @ 65-70% HR			Shoulder taps 3 x 10
16x herhalen			Side plank core twist 6 x 10
			Russian twists 3 x 10
			Reverse plank march 6 x 10
			SL hinge + knee raise 6 x 10
			Single leg calf raises 3 x 10
			Lateral step up 3 x 10
			Shrimp squat 3 x 10

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 9 (Denk aan je looptechniek)

<u>Dag 1</u>	<u>Dag 2</u>	<u>Dag 3</u>	<u>Dag 4</u>
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	5,7 km @ 65% HR	9,5km Aan 1 stuk lopen	Single leg bridges 6 x 30 sec
200m rustig lopen @ 65-70% HR			Shoulder taps 3 x 10
16x herhalen			Side plank core twist 6 x 10
			Russian twists 3 x 10
			Reverse plank march 6 x 10
			SL hinge + knee raise 6 x 10
			Single leg calf raises 3 x 10
			Lateral step up 3 x 10
			Shrimp squat 3 x 10

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 hardlopen:

Hartslagzone rustig lopen:

Nodig voor ik start

0 Juiste loopschoenen + seizoenskleddij

0 Hartslagmonitor / timer / metronoom

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 5-10km

WEEK 10 (Denk aan je looptechniek)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Intervaltraining	Recovery Run	Long Distance Run	Krachtraining
100m hardlopen @ 80% HR	6 km @ 65% HR	10km Aan 1 stuk lopen	Nordic hamstring curl 6 x 30 sec
200m rustig lopen @ 65-70% HR			Hanging knee raises 3 x 10
16x herhalen			Copenhagen drill 6 x 10
			Woodchopper 3 x 10
			Hyper extensions 6 x 10
			Lat step up and sl hinge 6 x 10
			Peroneus raises 3 x 10
			Romanian splitsquat 3 x 10
			Pistol squat 3 x 10

! Hoe vindt je je hartslagzone => $(220 - \text{leeftijd}) * \% = \text{HRZ} \Rightarrow -5 \text{ HRZ} +5$

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 10km zonder te stoppen lopen.

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

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 ook een halve marathon aankunt. Een tijdje geleden dacht je waarschijnlijk ook niet dat je 5km zou kunnen halen terwijl dit nu niks meer voor je is.

Ik vind ook dat je er goed uitziet op je voor en na foto's :p

