

Loopprogramma zomerstop

Onderstaande looptrainingen werk je af aan een rustig tempo. Wanneer het echt heel vlot gaat, mag je je tempo uiteraard verhogen. Loop wel telkens aan een tempo dat je langer dan de duur van de training kan aanhouden! Het doel van deze trainingen is namelijk het verbeteren van je uithouding en je spieren en gewrichten laten wennen aan een langdurige belasting.

Loop nooit 2 dagen na elkaar! Je lichaam heeft tijd nodig om te herstellen van een training! Je plant deze trainingen net voor jouw eerste training op KV Bonheiden. Wanneer je in de loop van de voorbereiding op vakantie gaat, kan je deze trainingen ook op je vakantiebestemming afwerken.

Let ook op je looptechniek (rustige hoofdhouding, voorwaartse armzwaai tot kinhoogte, enkelstrekking, lopen op voorvoeten, lichtvoetig en lopen met korte contacttijden).

Elke training bestaat uit enkele series van een X-aantal minuten. Er wordt ook aangegeven hoeveel keer je zo'n serie moet lopen en hoelang je tussen de series kan rusten (rustig wandelen).

Voorbeeld 'Training 1'

10 minuten lopen – 2 minuten wandelen – 10 minuten lopen – 2 minuten wandelen – 10 minuten lopen – 2 minuten wandelen → einde training

Voorbeeld 'Training 5'

15 minuten lopen – 2 minuten wandelen – 15 minuten lopen – 2 minuten wandelen – 10 minuten lopen – 2 minuten wandelen – 10 minuten lopen – 2 minuten wandelen → einde training

	Aantal series	Duur van 1 serie	Rust tussen series	Totale looptijd
Training 1	3	10 min.	2 min.	30 min.
Training 2	3	12 min.	2 min.	36 min.
Training 3	3	15 min.	2 min.	45 min.
Training 4	4	12 min.	2 min.	48 min.
Training 5	2 2	15 min. 10 min.	2 min. 2 min.	50 min.
Training 6	2 2	15 min. 12 min.	2 min. 2 min.	54 min.
Training 7	4	15 min.	2 min.	60 min.