

Loopschema absolute beginner (0 tot 30 minuten)

Het opbouwschema voor beginners bestaat uit wandelen en hardlopen. Hardlopen betekent het aanhouden van een looppas die goed aanvoelt, waarbij nog gemakkelijk met een eventueel loopmaatje kan worden gepraat (regelmatige ademhaling). Gedurende het hardlopen dient regelmatig een zogenaamde wandelpauze te worden ingelast waardoor het lichaam zich actief kan herstellen van de looppas. Actief herstel geeft een beter trainingsresultaat dan passief herstel (zoals stilstaan, zitten of over een hek gaan hangen). Door een goed actief herstel blijft het lichaam beter voorbereid op de volgende training. Bovendien laat deze "interval-vorm" van bewegen de spieren en pezen (het bewegingsapparaat) beter wennen aan de constante schokbelasting. Zeker in de beginperiode zorgt dit voor een snellere progressie.

In de eerste maanden van de opbouw is de aandacht gericht op het duurlooptempo. Dit is de meest geschikte vorm van lopen om het uithoudingsvermogen te verbeteren. Ook voor de vetverbranding wordt hiermee het meeste effect bereikt, aangezien een dergelijke trainingsopbouw het "afvallen" bevordert. Later kunnen de looptrainingen eventueel worden uitgebreid met varianten daarop, zoals heuvelloopjes, intensieve interval en wedstrijden.

Het is belangrijk om voldoende te herstellen van de trainingen en te waken voor overbelasting van het lichaam. Voor wat betreft de kleding, moet rekening worden gehouden met de weersomstandigheden en uiteraard is de kwaliteit en onderhoud van de loopschoenen belangrijk. Probeer te variëren in de ondergrond (zacht/hard) waarop wordt gelopen. In geval van vermoeide of zware benen of een algemeen vermoeid gevoel, kan gerust een dagje worden overgeslagen of een alternatieve training worden beoefend, zoals zwemmen, fietsen, fitness of wandelen.

Een goede warming-up is belangrijk; nog belangrijker is de cooling-down. Na een training zijn de spieren extra kort geworden en is het goede ze juist dan rustig weer een beetje op te rekken. **Besteed dus meer tijd aan de cooling-down dan aan de warming-up** (vaak gebeurt dit andersom).

Beginnersschema:

Week	Training	Lopen (minuten)	Wandelen (minuten)	Totaal (minuten)
1	1		30	30
	2		40	40
	3		45	45
2	1	10 x 1	10 x 2	30
	2	6 x 2	6 x 2	24
	3	5 x 3	5 x 3	30
3	1	4 x 3	4 x 3	24
	2	5 x 3	5 x 3	30
	3	5 x 3	5 x 2	25
4	1	4 x 4	4 x 3	28
	2	4 x 4	4 x 2	24
	3	4 x 5	4 x 3	32
5	1	2 x 6	2 x 3	18
	2	2 x 7	2 x 3	19
	3	15		15
6	1	2 x 7½	2 x 2	19
	2	2 x 7½	2 x 2	19
	3	15		15
7	1	2 x 10	5	25
	2	2 x 10	4	24
	3	2 x 10	3	23
8	1	3 x 10	2 x 5	40
	2	3 x 10	2 x 4	38
	3	3 x 10	2 x 3	36
9	1	2 x 15	5	35
	2	20 15	5	40
	3	20 15	4	39
10	1	20 10	3	33
	2	20 10	2	32
	3	30		30