

## Informatie over het programma

---

Als je meedoet aan de 4 Mijl Clinics verwachten we als trainers dat je ongeveer 5 minuten rustig kunt joggen. Als je daar moeite mee hebt, is het goed om dit voorbereidingsprogramma door te nemen. Deze voorbereiding is bedoeld voor mensen die vanaf nul beginnen met hardlopen, terugkomen van een zware blessure of last hebben van overgewicht.

Voor je begint is het verstandig om een huisarts of een sportmedisch centrum te raadplegen. Deze centra zijn er niet alleen voor de gevorderde sporter, maar vooral ook voor de beginnende sporter. Zij kunnen je helpen om veilig met trainen te beginnen.

<http://www.smanoord.nl/> , <http://www.sportgeneeskundegroningen.nl/>.

Het uitgangspunt is dat je drie keer per week tijd vrij maakt om er op uit te gaan. Een bekend feit is dat de moeilijkste meters van een training die tot voorbij de voordeur zijn. Daar moet je je in op instellen, dat hoort er ook bij.

In dit schema komen drie trainingsintensiteiten terug:

- Rustig wandelen
- Stevig wandelen
- Rustig joggen (dit gaat niet sneller dan stevig wandelen maar de trainingsintensiteit is veel hoger)

Verdeel de drie trainingen zo goed mogelijk over de week, met minimaal één rustdag tussen de trainingen.



## Week 1

### Training 1-1

*Mentale voorbereiding, oftewel zorg dat je er klaar voor bent om de voordeur achter je dicht te trekken. Trek sportieve kleding aan en ga beginnen.*

Begin met rustig wandelen.

Na ongeveer 10 minuten wandelen ga je stilstaan om je spieren los te maken. Probeer vervolgens om één minuut stevig te wandelen, ga daarna weer even stilstaan. Ga vervolgens over naar een rustig wandeltempo, houd dit ongeveer 5 minuten vol.

Herhaal dit 3 keer.

### Training 1-2

*Bereid je voor op de wandeling door alvast een leuke route in de buurt op te zoeken. Tijdens deze training gaan we afwisselend rustig en stevig wandelen.*

Ga 5 minuten rustig inwandelen.

Daarna 2 minuten stevig wandelen en dit afwisselen met 4 minuten rustig wandelen.

Herhaal dit 4 keer.

*Vergeet niet om goed uit te wandelen.*

### Training 1-3

*Voor het eerst ga je een paar keer joggen. Als je dit nooit gedaan hebt, bereid je hier dan op voor. Zoek een plek uit waar je je prettig voelt om te lopen.*

Begin met 10 minuten inwandelen.

Wissel vervolgens 1 minuut stevig wandelen af met 2 minuten rustig wandelen. Start vervolgens vanuit het stevig wandeltempo te joggen. Tel in je hoofd rustig tot 10 en ga dan weer wandelen.

Herhaal dit 10 keer.

---

De eerste week zit erop. Hoe weet je nu of dit te zwaar of te licht voor je was?

Pijn is niet fijn, maar het is een sein. Spierpijn is een eerste indicatie. Voel je niets en ben je ook niet vermoeid? Dan kun je de training iets zwaarder maken. Heb je lichte spierpijn en/ of voel je dat je wat hebt gedaan, dan is de belasting goed geweest. Heb je erge spierpijn of voel je je buitengewoon vermoeid? Dan is de training te zwaar geweest en moet je een stapje terug doen. Heb je pijn op een specifieke plaats, dan is dat een indicatie voor een beginnende blessure.

Als je dit in de gaten houdt, kun je het schema gebruiken als voorbereiding op de 4 Mijl Clinics. Aanpassingen kun je doen door de tempo's te versnellen of vertragen, de training in te korten of uit te breiden, een week te herhalen of over te slaan. Maak voor jezelf maatwerk met als meetlat de bovenstaande criteria.



## Week 2

*De beste conditieopbouw voor beginnende sporters is bij lichte tot matige inspanning. Bij te geringe inspanning ontstaat er geen conditieverbetering. Bij lichte inspanning kun je nog praten zonder teveel te hijgen. Bij matige inspanning kun je enkele zinnen zeggen voor je begint te hijgen. Houd je deze vuistregel aan, dan houd je ook je hartslag onder controle.*

### Training 2-1

5 minuten rustig inwandelen.

Daarna 2 minuten stevig wandelen afwisselen met 2 minuten rustig wandelen.

Herhaal dit 4 of 5 keer.

Daarna rustig uitwandelen naar huis.

### Training 2-2

*We gaan weer wat jogging loopjes inpassen. Technische tip: Loop met kleine passen in een hoog ritme, maar ga niet te hard.*

5 minuten rustig inwandelen.

2 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen.

10 seconden joggen en 1 minuut rustig wandelen.

20 sec joggen en 1 minuut rustig wandelen.

Herhaal dit 4 of 5 keer.

5 minuten rustig uitwandelen naar huis.

### Training 2-3

5 minuten rustig inwandelen.

4 minuten stevig wandelen afwisselen met 2 minuten rustig wandelen.

Herhaal dit 3 of 4 keer.

---

Zorg voor voldoende afwisseling en zoek leuke routes uit.



### Week 3

Als je de afstanden van het stevig wandelen lang vindt worden, pas dan je snelheid iets aan.

#### Training 3-1

5 minuten rustig inwandelen.

2 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen

4 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen

6 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen

4 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen

2 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen

*Een stevige wandeltraining in piramidevorm zit er op.*

#### Training 3-2

5 minuten rustig inwandelen.

2 minuten stevig wandelen en 1 minuut rustig wandelen.

10 seconden joggen en 1 minuut rustig wandelen

3 x 20 seconden joggen en 1 minuut rustig wandelen

3 x 30 seconden joggen en 1 minuut wandelen

2 x 40 seconden joggen en 1 minuut wandelen

Herhaal dit 2 keer.

Rustig uitwandelen richting huis.

#### Training 3-3

5 minuten rustig inwandelen.

8 minuten stevig wandelen afwisselen met 4 minuten rustig wandelen.

Herhaal dit 2 keer.

---

Is het moeilijk je motivatie vast te houden? Bedenk dan waar je het voor doet. Je gezondheid wordt beter, je zult beter in je vel zitten en over een paar weken volbreng jij met je handen omhoog de 4 Mijl van Groningen.



## Week 4

Onthoud altijd: een schema is een hulpmiddel. Als je eerder genoemde tips in acht neemt, kun je altijd een schema naar eigen behoefte aanpassen.

### Training 4-1

5 minuten rustig inwandelen.

Vervolgens:

10 minuten stevig wandelen

2 minuten rustig wandelen

6 minuten stevig wandelen

2 minuten rustig wandelen

2 minuten stevig wandelen

Rustig uitwandelen naar huis.

### Training 4-2

We gaan de jogloopjes wat langer maken, maar doe dit alleen als het goed voelt.

5 minuten rustig inwandelen.

Daarna:

5 x 10 seconden joggen met tussendoor steeds 1 minuut wandelpauze.

30 seconden rustig(!) joggen

2 minuten wandelpauze

60 seconden joggen

2 minuten wandelpauze

90 seconden joggen

2 minuten wandelpauze

60 seconden joggen

2 minuten wandelpauze

30 seconden rustig joggen

2 minuten wandelpauze

Rustig terugwandelen.

### Training 4-3

30 minuten stevig wandelen.

*Je kent vast veel routes om je huis dat het niet moeilijk zal zijn een route te vinden die je in 30 minuten lekker pittig kunt wandelen.*



## Week 5

### Training 5-1

10 minuten inwandelen.

3 x 15 seconden joggen met 1 minuut wandelpauze

1 minuut joggen  
2 minuten wandelen  
2 minuten joggen  
2 minuten wandelen  
1 minuut joggen  
2 minuten wandelen

10 minuten uitwandelen.

### Training 5-2

Een soort vaartspeltraining:

Je begint met 5 minuten rustig inwandelen.

Je gebruikt voor deze training markeringspunten zoals lantaarnpalen of bomen.

Bijvoorbeeld: je gaat van lantaarnpaal 1 t/m 4 rustig joggen. Van lantaarnpaal 5 t/m 6 ga je vervolgens stevig wandelen.

Jij bepaald zelf waar en hoe lang je jogg, wandelt of rust. Dit doe je 15 tot 20 minuten.

### Training 5-3

We gaan voor de streeftijd van 5 minuten joggen.

Je begint met 10 minuten rustig wandelen.

Dan als warming-up 5 x 20 seconden joggen met tussendoor steeds 1 minuut rust.

Nu ga je voor de 5 minuten joggen. Zorg ervoor dat je het juiste rustige duurtempo vindt voor de 5 minuten joggen!

2 minuten wandelpauze en voor je zelf als beloning nog wat stukjes joggen.

Daarna naar huis wandelen.

---

Dit was tevens de laatste week van het voorbereidende schema. Je bent nu in staat om een loopschema voor beginners goed te volgen.

Het belangrijkste dat ik jullie met dit schema heb willen meegeven, dat een schema iets persoonlijks is dat je op je eigen situatie aan kunt passen en dat je weet hoe je daarmee om kunt gaan.

Het allerbelangrijkste is echter dat je ervoor blijft zorgen dat je plezier houdt in wat je doet.

Wanneer je de 4 Mijl Clinics komt volgen, schroom niet je trainer vragen te stellen.



*Dit schema is gemaakt door Gerhard Lugard, trainer van Loopgroep Astrea.*

