

Trainingschema DSV

Trainingen buiten met hardloopschoenen:

Als je buiten gaat hardlopen, dan kun je hieronder een aantal oefeningen vinden die het hardlopen wat leuker en uitdagender maken. Als je een zware sessie hebt gedaan, dan is het altijd verstandig om de volgende dag rust te houden of te werken aan de rompstabiliteit. Ook daarover vind je in dit document een aantal oefeningen. Veel plezier!

Basiselementen van een training

Deze trainingen kun je zo licht of zo zwaar maken als je wilt. De opbouw en het herstel is hierin belangrijk. Als je een zware training gedaan hebt, doe dan de komende dagen een lichte training zoals fietsen. De cyclus van een zware training kun je om de 3 á 4 dagen herhalen, zodat je voldoende tijd hebt gehad om te herstellen.

Warming-up:

- 🏃 Begin met 5 á 10 minuten rennen op een tempo waarbij jij je prettig voelt.
- 🏃 Dynamisch rekken kan met de volgende oefeningen, ongeveer allemaal 20x met 20 passen joggen tussendoor.
- 🏃 Tripping, lage pasjes op de voorvoet met de knieën vooruit waarbij je voeten nauwelijks van de grond komen.
- 🏃 Knieën heffen gemiddeld en hoog.
- 🏃 Hakken naar de bil: laag, gemiddeld en hoog.
- 🏃 Zijwaarts links en rechts.
- 🏃 Knieën uitdraaien van binnen naar buiten en andersom.
- 🏃 Naar voren trappen, probeer zo hoog mogelijk te komen.
- 🏃 Achterwaarts.
- 🏃 Korte sluitpasjes schuin naar voren, om de twee pasjes naar links of rechts.
- 🏃 Kort aanzetten voor 10 meter (5x, tussendoor wandelen)

KERN 1:

Bij de eerste kern kun je je richten om wat sprintwerk. Dit kun je gewoon tijdens het rennen buiten doen. De percentages zijn altijd gericht op je eigen kunnen. Gebruik één van de volgende oefeningen:

- Steigerung: 9 opbouwende sprints naar 90%, over ongeveer een meter of 30. Tussendoor 30 seconden rust. Variant: 10x een opbouwende sprint naar 95% over 20 meter.
- Korte sprints. 2 series van 5 sprints van 10 meter op 95%. De afstand is heel kort, dus hier train je echt je startsnelheid. Voer deze oefening alleen uit op een goed en stevig oppervlak. Tussendoor 50 meter wandelen en tussen de series in 2 minuten wandelen.
- Lange sprints: 5x sprints van 40 meter 70% en 5x sprints van 30 meter op 80%.

Alle sprints kun je ook beginnen met vooraf 5 passen zijwaarts zodat je lichaam beter kan wend en keren.

KERN 2:

Bij de tweede kern gaat het meer om de duurloop en interval. Hierbij wordt soms aangegeven om je passen te tellen, dat is gemakkelijker dan de seconden te meten op je horloge. Je kunt ook het totaal aantal passen halveren door alleen de passen van je rechtervoet te tellen. Dus als je bijvoorbeeld 40 passen rent, dan kun je ook de 20 passen tellen van je rechtervoet. Gebruik één van de volgende oefeningen en het bijpassende niveau:






- **Duurloop:**
 - 2 à 3 series van 5-8 minuten rennen op 70% - 80% (tussen de series 3 minuten wandelen)
- **Interval:**
 - 2 à 3 series van 6-9 minuten rennen met tempowisselingen. 40 passen joggen (60%), 40 passen tempo verhogen (70%), 40 passen hoge snelheid (80%) en 60 passen wandelen (tussen de series in 3 minuten wandelen).
 - 2 à 3 series van 5-8 minuten met horloge 30 seconden op hoge intensiteit rennen en 30 seconden wandelen (tussen de series in 3 minuten wandelen). Dit kun je ook verhogen naar 1 minuut rennen en 1 minuut wandelen. Je kunt ook meer afwisselen door te beginnen met 15 seconden te rennen en dan 15 seconden te wandelen, dan 30 seconden te rennen en 30 wandelen, dan naar 45 seconden rennen en 45 wandelen en eindigen met 1 minuut rennen en 1 minuut wandelen. Dit is wat uitdagender voor je lichaam en je concentratie.
- **Cooling down:**
 - Rustig joggen richting huis op een laag tempo. Als je thuis bent kun je nog wat rekoefeningen doen vanuit staande positie, zoals voet naar de bil en vasthouden, jezelf langmaken vanuit de tenen, je tenen (proberen) aanraken met rechte knieën.

Andere trainingsvarianten

Core stability (rombstabiliteit of pilates)

Dit kun je ook prima thuis doen. Het beste is om dit op een klein matje te doen (yogamatje). Voer de oefening vooral niet uit op een bank of bed, want dan zak je te ver weg en kun je de oefening niet uitvoeren.

De oefeningen met een sterretje erachter kun je ook uitvoeren zonder yogamatje. Als basis is het goed om iedere oefening 30 seconden uit te voeren en daarna 30 seconden te rusten voordat je weer begint. Denk bijvoorbeeld aan de volgende oefeningen:

-  Push-ups *
-  Sit-ups
-  Planking *
-  Side plank *
-  Superman

*Voor de juiste uitvoering kun je het beste even op youtube kijken, zoals hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=RPyNPbloZhs>

De volgende website heeft nog een aantal leuke en gevarieerde oefeningen met goede uitleg (in het Engels): <https://www.self.com/gallery/core-exercises-top-trainers-swear-by>