

Een juiste opbouw voor de  
startende hardloper

# Welkom!

- + Voorstellen
- + Waar gaan we het vandaag over hebben?



Bewegingswetenschapper  
Fysiotherapeut  
MiLa trainer AV Lycurgus

[tmetselaar@hotmail.com](mailto:tmetselaar@hotmail.com)

# Waarom start iemand met hardlopen?

Depressiviteit

Uitstraling

Uithoudingsvermogen

Mid live - uitdagingen

Plezier

Lichaamsgewicht

Prestatie

Figuur

Hond uitlaten

Gezondheid

Gezelligheid

'Voor de kick'

Relatie

# Wat wil je weten van de startende loper?

- + Doelstelling hardloper
- + Eerder geprobeerd hard te lopen?
- + Blessures?
- + Ervaring met andere sporten?

=> **Maak een inschatting van het fitheids niveau van de atleet**



# Doelstelling hardloper

- + Misschien heb je een aparte groep voor starters?
- + Hoe passen beginnende atleten in je bestaande groep?
- + Trainer moet zich aanpassen aan de doelstelling van de atleet

# Je gaat beginnen

Beginnende atleten zijn razend enthousiast

Boeken vaak snel vooruitgang

En willen graag vaak sneller en meer

En dan...

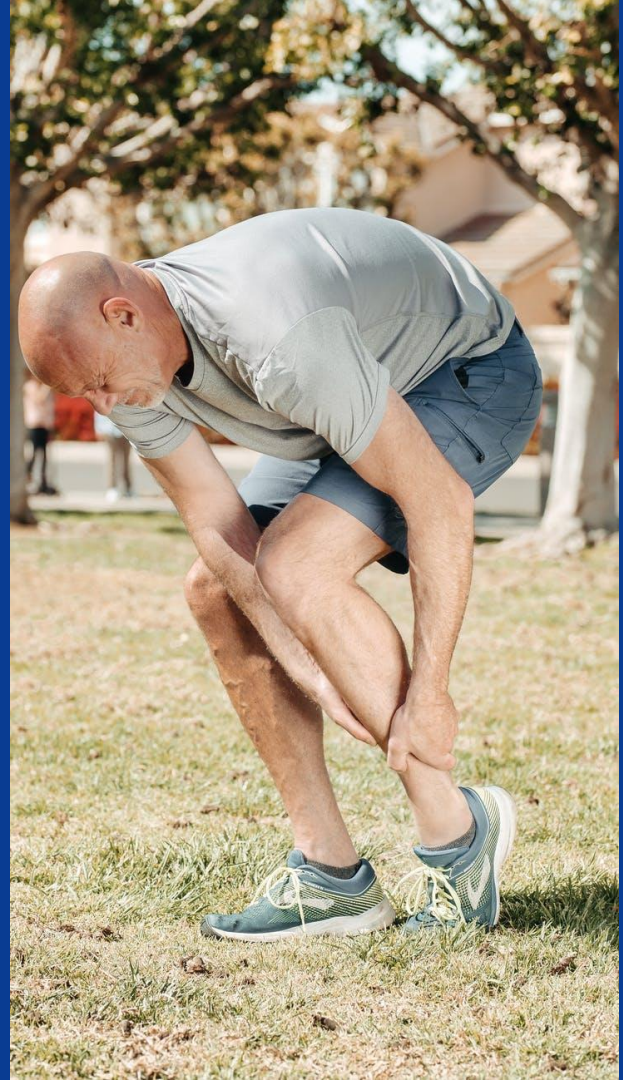


# Risico op blessures

Incidentie 14-44% bij beginnende hardlopers

- + Achillespees
- + Hielspoor
- + Lopers knie
- + MTSS
- + Kuitspieren / hamstrings

Zeer groot deel door overbelasting



# Belasting - belastbaarheid

Wat **kan** ik

Spierlengte

Spierkracht

Uithoudingsvermogen

Looptechniek

Motivatie

Leeftijd

BMI



Wat **doe** ik?

Aantal kilometers

Aantal trainingen

Hoeveelheid rust

Ondergrond

Stress

Werk/studie

Thuisituatie

Social Media

Alcohol/roken/drugs



# Overbelasting!

Uithoudingsvermogen gaat vaak snel vooruit

Belastbaarheid spieren-pezen blijft achter

Advies!

Vraag feedback van je atleten

Blijf verstandig in je enthousiasme!

# Hoe ga je beginnen?

## Welke elementen stop je in een training?

- Warming-up
- Mobiliteit
- Uithoudingsvermogen
- Kracht
- Looptechniek
- Advies

# Organisatie van je trainingen

- + Intake
- + Groote groep?
- + Diversiteit?
- + Overzicht voor de trainer / Loop je zelf mee?
- + Looproute / atletiekbaan?
- + Speels element?
- + Differentiatie van trainingsschema's

# Warming-up / Mobiliteit

- + Wandelen / hardlopen
- + Rekken? (Statisch/dynamisch)
- + Vaste route / variatie?
- + Bekend terrein?

# Uithoudingsvermogen

- Blessures ontstaan aan spier / spierpees-overgang / pees
- Hoge intensiteit, meer belastend, meer risico
- Bij duurlopers aerobe systeem belangrijkste



Praag tempo

# Uithoudingsvermogen – Arbeid:Rust

Bijvoorbeeld: 1' - hardlopen - 2' wandelen (1:2); 8 herhalingen

8x1' hp2'w (1:2)

2x(1'-2'-1') hp 2'w (1:1 – 1:2)

2x(1'-2'-1') hp 1'w (1:1 – 2:1)

4x2' hp1'w (2:1)

# Uithoudingsvermogen - omvang verknijpt

6x3'

4'-5'-4'-5'

3x6'

2x9'

3'-6'-9'

18'

=> Lichaam laten wennen aan de belasting, niet te snel opbouwen

# Krachtraining

Bovenbenen

Bilspieren

Kuiten

Ondersteuning belastbaarheid

Leuk / afwisselend

In combinatie met hardlopen





# Looptechniek

- + Efficiëntie
- + Blessure preventie
- + Verbetering uithoudingsvermogen
- + Variatie

# Analyse van je training

- Iedereen verder kunnen helpen in zijn/haar doelstelling?
- Ontstane pijntjes bij atleten?
- Ging het makkelijk? Viel het erg zwaar?
- Elementen die beter kunnen?
- Individuele verbeter punten?

# Huiswerk of rust?

Zelfstandige loop-training

Kracht oefeningen

Stabiliteitsoefeningen

Fietsen

Rust



# Kijk naar je atleet!

Vrouw  
20 jaar  
Licht overgewicht  
Doel: afvallen  
Social media  
Tennist ook  
Slechte looptechniek  
Loopt op tennisschoenen  
(Nog!) geen blessures

Man  
27 jaar  
Alleenstaand  
Depressief  
Thuiswerken: computerwerk (zelfstandige)  
Doel: door contact depressiviteit verminderen

Vrouw  
43 jaar  
Doel: gezond oud worden  
Ongezonde leefstijl  
Werk 50uur/week  
Stress: moeder /kinderen  
Afgelopen 10jaar niet gesport

Vrouw  
54 jaar  
Uitdaging met Oud en Nieuw  
Doel: 10 EM (binnen 15 weken)  
Fitness 3x /week  
Gezonde leefstijl  
Lichte slijtage linker knie  
Mogelijkheid om 5x per week te trainen

# Vragen?

