

Tekst 3 De beginnende hardloper

Deze tekst komt van een site van een hardloopvereniging. De tekst geeft informatie over hardlopen.

Bij deze tekst horen 4 vragen (vraag 12 t/m 15).

De beginnende hardloper

(1) Hardlopen is een fantastische sport waaraan veel plezier te beleven valt.

Hardlopen is het middel om zowel lichaam als geest te leren beheersen. We weten allemaal dat we moeten trainen, maar weinigen doen het. Wie wel traint vindt het lastig om dat elke dag vol te houden. Tegen de tijd dat de jongeren de middelbare school verlaten doet nog slechts een kleine minderheid aan sport, slechts enkelen krijgen na het examen genoeg lichaamsbeweging.

(2) Norman Triplett, een bekende sportpsycholoog, stelde in 1897 al vast dat wielrenners in een groep of in paren vrijwel altijd beter presteren dan in hun eentje. Profiteer dus van deze wetmatigheid en loop zo nu en dan mee in een loopgroep is het advies van atletiektrainer Joost Spijker. Wel eentje die qua niveau een uitdaging voor je vormt, maar die ook weer niet te hard loopt en al na tien minuten achter de horizon verdwijnt.

Het is vaak moeilijk om in je eentje te beginnen met hardlopen.

Daarom biedt de Road Runners Club Joure elk jaar in de maanden oktober en november een basiscursus hardlopen aan om zowel het fundament te leggen als het plezier in lopen te ontwikkelen. Het is altijd leuker om in een groep te beginnen. Als vervolg hierop is het dan mogelijk om door te stromen in de loopgroep zelf, zodat er ook sprake blijft van continuïteit.

Ook als je voor jezelf al bezig bent, kan het zinvol zijn om je bij een loopgroep aan te sluiten.

(3) Het belangrijkste attribuut van een hardloper zijn de schoenen en niet zoals men zo vaak ziet een flitsende outfit. Bij de landing krijgen de knieën en de enkels een schok te verduren van 2-3 maal het eigen lichaamsgewicht. Speciale hardloopschoenen kunnen door een inventieve demping die schok reduceren, zodat het gevaar van blessures tot een minimum verkleind kan worden.

(4) Hieronder een paar schema's die beginnende lopers kunnen helpen.

SCHEMA VOOR BEGINNENDE LOPERS: PROGRAMMA 1 en 2

Het eerste programma gaat uit van het absolute minimum en is daarom vooral bedoeld voor echte beginners, met weinig conditie en personen met overgewicht.

Als je aanvangsniveau hoger is, of je hebt een goede conditie, begin je bij programma 2.

programma 1:

Omvang:
1 - 3 km per week

Intensiteit:
met elkaar kunnen praten zonder
veel hijgen

Aantal:
drie keer per week

Opmerking:
doe een warming-up en een
cooling-down van ieder minimaal 5
minuten

Programma 1			
Week	Training	Herstelpauze	Totale training
	hardlopen (in minuten)	Wandelen (in minuten)	(in minuten)
1	5 x 1	5 x 2	15
2	8 x 1	8 x 1	16
3	4 x 2	4 x 2	16
4	5 x 2	5 x 1	15
5	2 - 3 - 2 - 3	1 - 2 - 1 - 2	16
6	3 x 3	3 x 2	15
7	4 x 3	3 x 1	15
8	3 x 4	2 - 1	15
9	5 - 5 - 3	1 - 1	15
10	2 x 7	2	16
11	10 - 5	1	16
12	15	0	15

Omvang:
2 - 6 kilometer per training
I

Intensiteit:
met elkaar kunnen praten zonder
veel hijgen

Aantal:
drie keer per week

Opmerking:
doe een warming-up en een cooling-
down van ieder minimaal 5 minuten

Programma 2			
Week	Training	Herstelpauze	Totale training
	Hardlopen (in minuten)	Wandelen (in minuten)	(in minuten)
1	4 x 5	3 x 1	23
2	6 - 7 - 6	2 x 1	21
3	7 - 8 - 7	2 x 2	26
4	10 - 12	2	24
5	12 - 9 - 6	2 x 1	29
6	15 - 5 - 5	2 x 2	29
7	3 x 9	1 - 2	30
8	12 - 12 - 4	2 x 1	30
9	2 x 14	2	30
10	18 - 10	2	30
11	24 - 5	1	30
12	30	0	30