

## Welkom

Welkom bij de cursus looptraining A. Leuk dat je bent begonnen met hardlopen. Deze cursus is zeer geschikt als je een startende of beginnende hardloper bent. Techniek van het lopen is een belangrijk onderdeel van de cursus. Natuurlijk werken we ook aan het verbeteren van je uithoudingsvermogen. In iedere les wordt een groot gedeelte van de les besteed aan loopscholing en specifieke kracht oefeningen. Zo kun je steeds beter, langer en sneller gaan lopen. Hopelijk beleef je veel plezier aan de trainingen en aan het lopen zelf natuurlijk!

## Doelen van de cursus

De belangrijkste doelen van de cursus zijn:

1. Verbeteren van je looptechniek
2. Opbouwen van je belastbaarheid
3. Opbouwen van je loopconditie

## Nuttige informatie

- Je hoeft nog niet lang te kunnen hardlopen als je aan de cursus begint. Belangrijk is dat je geen blessure hebt of dat je met een mogelijke blessure wel mag lopen (vraag advies aan een fysiotherapeut of je huisarts). Mocht je ergens last van hebben tijdens de lesperiode, geef dit dan altijd aan bij de docent. Niet alleen voor de les, maar ook als je merkt dat je tijdens de les pijn voelt.
- De A cursus kan meerdere keren gevolgd worden, dat raden we zelfs aan als je helemaal geen hardloopervaring hebt.
- Zorg voor functionele en gemakkelijk zittende kleding. Het is belangrijk om goede hardloopschoenen te hebben. Bij koudere dagen is het verstandig een extra vestje mee te nemen.

## Belasting opbouw & hardloopschema:

Naast het volgen van de gezamenlijke training op het sportcentrum raden we je aan om ook één of twee keer per week voor jezelf te trainen. De trainingen die je hiervoor kunt gebruiken kun je vinden in bijlage 1. De opbouw van het schema is als volgt en beslaat meerdere cursus periodes:

- Week 1-4: Opbouwen van je belastbaarheid
- Week 5-8: Opbouwen van je loopconditie en verbeteren van je belastbaarheid
- Week 9-12: Verbeteren van je loopconditie
- Week 13-16: Verbeteren van je loopconditie en loopsnelheid

De aangegeven trainingen zijn een leidraad, afhankelijk van je conditie en belastbaarheid is het mogelijk om hier iets van af te wijken, raadpleeg hiervoor altijd je docent. Luister goed naar je lichaam, bij eventuele klachten is het raadzaam om rust te nemen tot de volgende training en dit te melden bij de trainer. Wanneer je meerdere trainingen in de week doet, zorg er dan voor dat je voldoende herstel hebt tussen de trainingen, waarbij minimaal één dag rust tussen de trainingen aan te raden is. Daarnaast kun je altijd terecht bij je docent om te overleggen wat voor jou het beste is qua trainingsopbouw, intensiteit en frequentie.

De methode die we veel gebruiken tijdens de training is de *Pose Method*. Deze methode beschrijft dat, ongeacht iemands individuele loopstijl, er een aantal sleutel elementen zijn die in de loopstijl van iedere loper terug te vinden zijn, zie bijlage 2. Deze sleutel elementen zijn *the pose* (de houding, een 4'tje), *the fall* (de valbeweging) en *the pull* (het optrekken van de hiel). Gedurende de cursus gaan we, naast je belastbaarheid, uithoudingsvermogen en specifieke kracht, ook aan deze elementen werken, zodat jij uiteindelijk zo soepel mogelijk kunt hardlopen.

## Veel succes!

Week	Training 1: tijdens de les	Training 2:	Training 3: evt. extra training
1	<u>Opbouwtraining</u> 20-25min	<u>Opbouwtraining</u> 10 x 1 min. met 1 min. wandelen	-
2	<u>Opbouwtraining</u> 20-25min	<u>Opbouwtraining</u> 8 x 2 min. met 1 min. wandelen	-
3	<u>Opbouwtraining</u> 20-25min	<u>Opbouwtraining</u> 8 x 3 min. met 1 min. wandelen	-
4	<u>Opbouwtraining</u> 20-25min	<u>Opbouwtraining</u> 6 x 4 min. met 1 min. wandelen	-
5	<u>Intervaltraining</u> 25-30min	<u>Opbouwtraining</u> 4 x 6 min. met 1 min. wandelen	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 5 min. met 1 min. wandelen
6	<u>Intervaltraining</u> 25-30min	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 8 min. met 1 min. wandelen	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 5 min. met 1 min. wandelen
7	<u>Intervaltraining</u> 25-30min	<u>Opbouwtraining</u> 2x 10 min. met 3 min. wandelen 1x 5 min.	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 6 min. met 1 min. dribbelen
8	<u>Intervaltraining</u> 25-30min	<u>Opbouwtraining</u> 2x 12 min. met 3 min. wandelen 1x 6 min.	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 6 min. met 1 min. dribbelen

## Borgschaal

8	10	12	14	16	18	20
Zeer licht	Licht	Matig	Beetje zwaar	Zwaar	Zeer zwaar	Maximaal

## Trainingsvormen

**Opbouw & duurlopen:**

zo rustig mogelijk (praattempo), ontspannen (**borgschaal 10-12**)

**Intervaltrainingen:**

sneller dan praattempo (**borgschaal 12-14**)

**Hersteltijd** (*Hersteltijd geldt voor de energiesystemen die zijn gebruikt tijdens de looptraining*)

**Opbouw & duurlopen:**

circa 24u

**Intervaltrainingen:**

circa 48-72u

# Radboud Sportcentrum

Hardloopschema loopcursus A deel 2

Week	Training 1: tijdens de les	Training 2:	Training 3: evt. extra training
9	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Opbouwtraining</u> 2x 15min 4 min. wandelen	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 7 min. met 1 min. dribbelen
10	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Opbouwtraining</u> 2x 15min met 3 min. wandelen 1x5min.	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 7 min. met 1 min. dribbelen
11	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Opbouwtraining</u> 2x 20min met 3 min. wandelen 1x5min. met 2min. wandelen	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 8 min. met 1 min. dribbelen
12	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Duurtraining</u> 25 min.	<u>Opbouwtraining</u> 3 x 8 min. met 1 min. dribbelen
13	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Duurtraining</u> 30 min.	<u>Wissel Tempo's</u> 3 x 8 min. (2x 3 min. borg 12-14, 1 min. borg 8-10) met 2 min. wandelen
14	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Duurtraining</u> 30 min.	<u>Wissel Tempo's</u> 3 x 10 min. (2x 4 min. borg 12-14, 1 min. borg 8-10) met 2 min. wandelen
15	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Duurtraining</u> 30 min.	<u>Wissel Tempo's</u> 2 x 15 min. (2x 3 min. borg 12-14, 2 min. borg 10) met 2 min. wandelen
16	<u>Intervaltraining</u> 30min	<u>Duurtraining</u> 30 min.	<u>Wissel Tempo's</u> 2 x 18 min. (3x 5 min. borg 12-14, 1 min. borg 8-10) met 2 min. wandelen

## Borgschaal

8	10	12	14	16	18	20
Zeer licht	Licht	Matig	Beetje zwaar	Zwaar	Zeer zwaar	Maximaal

## Trainingsvormen

**Opbouw & duurlopen:**

zo rustig mogelijk (praattempo), ontspannen (**borgschaal 10-12**)

**Wissel Tempo training**

nog (net) kunnen praten; gecontroleerde loophouding (**borgschaal 12-14**)

**Intervaltrainingen:**

sneller dan praattempo (**borgschaal 14-15**)

**Hersteltijd** (Hersteltijd geldt voor de energiesystemen die zijn gebruikt tijdens de looptraining)

**Opbouw & duurlopen:**

circa 24u

**Wissel Tempo training:**

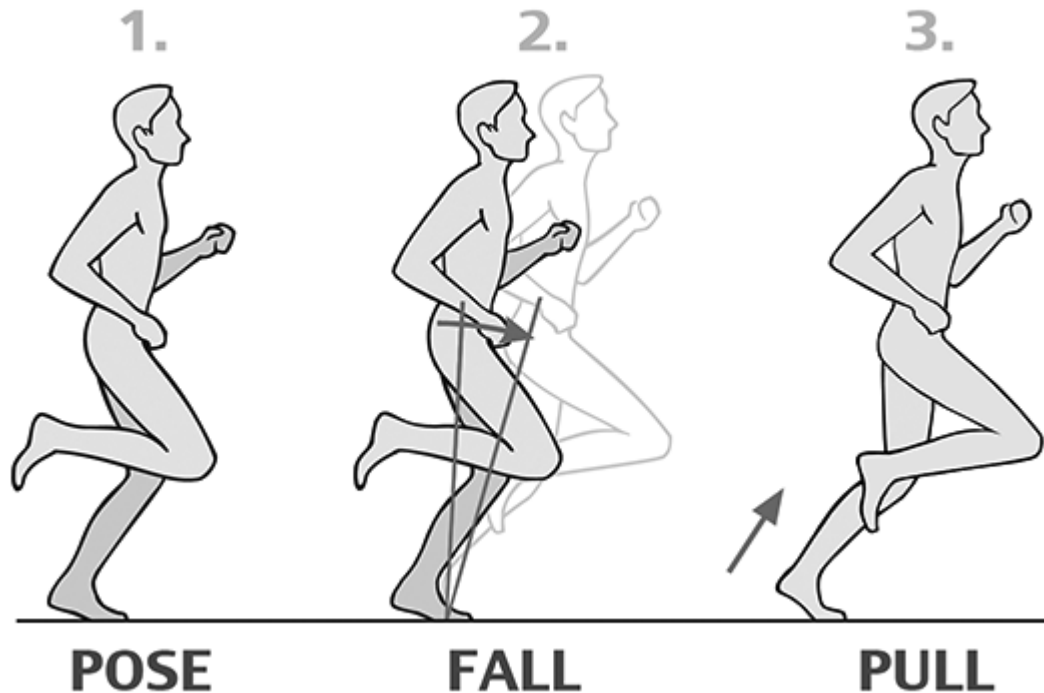
circa 48u

**Intervaltrainingen:**

circa 48-72u

# The Running Pose

Bijlage 2



De 3 invariabele elementen van een hardlopen beweging:

1. **Pose:** steunmoment met volledig gewicht op 1 been (4'tje).
2. **Fall:** naar voor vallen en gebruik maken van de zwaartekracht om snelheid te maken.
3. **Pull:** optillen van je steunbeen onder je heup.

## POSE

### FOOT STRIKE VARIES

"EVERY RUNNER GOES THROUGH THE POSE POSITION TO VARYING DEGREES."

#### FOREFOOT STRIKE

##### THE CORRECT FORM

\* 50% less knee load when compared to heel strike.



"No matter how your foot strikes the ground, the running Pose is necessary to initiate falling-forward."



#### HEEL STRIKE

**AN INCORRECT FORM**  
Locked ankle, knee, & hip joints absorb up to 3x the body weight per stride.



#### MIDFOOT STRIKE

**AN INCORRECT FORM**  
Landing ahead of the body leads to a braking effect every stride.

### Prevent Injuries

Many running injuries stem from landing out ahead of your body. Since the Pose position is unavoidable, we minimize support time by getting in and out of the running Pose more quickly.

## FALL

### TEMPO VARIES

"EVERY RUNNER FALLS FORWARD TO VARYING DEGREES."

#### JOGGING PACE

(1-8° Degree Falling Angle)



#### SPRINTING

(17-21° Degree Falling Angle)



#### MIDDLE DISTANCE

(12-14° Degree Falling Angle)



#### DON'T BEND AT WAIST

Bending forward forces an overstride to counter-balance excessive back strain.



#### DON'T DRIVE THE KNEE FORWARD

Wasteful movement that requires excessive hip-flexor work.

### Improve Performance

By maintaining the Pose position while falling-forward, we accelerate until we begin to move our airborne leg.

## PULL

### CADENCE VARIES

"EVERY RUNNER MUST PULL THE FOOT UPWARDS TO RECOVER THE INITIAL POSITION."

#### JOGGING PACE

(180+ Steps per Minute)



#### SPRINTING

(Up to 330 Steps per Minute)



#### MIDDLE DISTANCE

(Up to 240 Steps per Minute)

"When pace goes up, the higher cadence also increases the magnitude and velocity of the pulling action."



#### DON'T PUSH OFF

Excessive strain on hamstrings with no net gain forward.



#### DON'T PULL BEHIND THE BODY

Pulling late under the GCM with strained quads inhibit full range of motion.

### Increase Efficiency

Use muscle-tendon elasticity and the Coriolis Effect to pull more quickly and effortlessly.