

BRUSSEL LOOPT



DE BRUSSELSE LOOPGIDS

TIPS VOOR BEGINNENDE EN GEVORDERDE LOPERS



INHOUD

Moeder waarom lopen wij?	5
Algemene trainingsprincipes	7
Welke types looptrainingen zijn er?	9
De beginnende loper (Start to run)	11
Brusselse loopgroepen:	13
Les Gazelles de Bruxelles	
Blessurepreventie	14
Brusselse loopgroepen: BXL RUN CREW	18
Brussel loopt op Facebook	19
Loopblessures en wat er aan doen?	20
Brusselse loopgroepen: Kwb Laken - Jette	22
Loopschoenen	23
Lopen met apps	25
Brusselse loopgroepen: BAV	26



Juist eten en drinken = beter presteren	27
Brusselse loopgroepen: Atlemo	29
Loopt het wat minder? Blijf vooral bewegen	30
Tips om meer te bewegen	32
Graag iets in je oren?	36
Bijlagen	
Trainingsschema's Start 2 Run + 5-10-15km	37
Start 2 Run: van 0 naar 5km in 10 weken (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)	38
Keep Running: behoud van 5km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)	40
Keep Running: van 5 naar 10km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)	43
Keep Running: van 10 naar 15km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)	45
Looptechnische oefeningen	48
Spieroefeningen	50

VOORWOORD

'Waar gesport wordt, ontstaat verbinding en ontmoeten mensen elkaar en de stad'

De pandemie heeft de Brusselaar niet ontzien. Een lichtpuntje is dat jullie en masse het bewegen in open lucht hebben (her)ontdekt. Jullie gingen wandelen, lopen en fietsen. Een ideale manier om de stad nog beter te leren kennen én appreciëren, iets wat ik alleen maar kan toejuichen.

Waar we in coronatijden vooral alleen of in kleine groepjes gingen bewegen, is het nu belangrijk om mekaar terug te vinden. Want ik geloof dat sport niet enkel je eigen conditie ten goede komt, maar ook het sociaal weefsel tussen Brusselaars versterkt.

Lopen is één van de meest laagdrempelige sportdisciplines. Dat wil ik aanmoedigen door het ondersteunen van initiatieven zoals een tweedehands weggeefwinkel en loopgroepen. Dus trek die loopschoenen aan, ontdek handige tips en tricks in deze gids en... wie weet ontmoeten we elkaar ergens onderweg!

Pascal Smet, VGC-collegelid bevoegd voor Sport





MOEDER WAAROM LOPEN WIJ?

10 UITSTEKENDE REDENEN OM TE LOPEN

Het zal je niet verbazen dat lopen de meest beoefende sport ter wereld is. Waarom we zo graag lopen? Een interessante vraag met vele mogelijke antwoorden. De één loopt om er zich lekker bij te voelen, de ander om wat kilo'tjes kwijt te raken. Zo heeft elke loper of loopster, beginnend of getraind atleet, jong of oud, zijn/haar eigen redenen. Wat wel vaststaat, is dat eens je de smaak te pakken hebt, lopen een ware passie wordt.

LOPEN IS:

1. Sportief, gezond en leuk.

Lichaamsbeweging is een basisbehoefte van ons lichaam. De grootste gezondheidsvoordelen haal je uit duurinspanningen zoals lopen. Lopen zorgt voor een uitstekende basisconditie, verbetert jouw uithoudingsvermogen en zorgt ervoor dat je je beter in je vel voelt. Lopen en gezondheid gaan hand in hand. En laten we niet vergeten... lopen is ook gewoon leuk.

2. Toegankelijk voor iedereen

Man of vrouw, jong of oud, iedereen kan lopen al heeft iedereen uiteraard een andere basisconditie. De belangrijkste boodschap blijft evenwel altijd gelden: beweeg regelmatig want zo blijf je fit en gezond. Ook je leeftijd zou nooit een excuus mogen zijn om stil te zitten!

3. Goedkoop

Om te starten heb je enkel een paar goede loopschoenen en wat sportkleden nodig. Al die groene parken en bossen krijg je er gratis bij.

4. Ontspanning

Lopen is een uitstekende manier om te ontspannen. Dertig minuten lopen doet wonderen tegen de stress op het werk of spanning binnen de thuissituatie.

5. Bevorderend voor een slanke lijn

Lopen kan een perfect onderdeel zijn van elk afslankprogramma. Er zijn slechts weinig activiteiten te bedenken die sneller calorieën verbranden.

6. Flexibel in tijd

Lopen hoeft niet lang te duren. Je doet het waar en wanneer je wil. Beginnende lopers hebben aan minder dan een uurtje genoeg: een halfuur lopen, de douche in en je voelt je weer helemaal fit. Ervaren lopers zijn wat langer onderweg, maar vinden voor hun passie doorgaans wel extra tijd.

7. Op jouw maat

Als loper heb je alles zelf in handen: waar, wanneer, hoe hard, met wie je loopt. Al deze dingen beslis je zelf.

8. Hart- en vaatziekten voorkomen

Regelmatig lopen is een van de beste manieren om hart- en vaatziekten te voorkomen. Lopen stimuleert namelijk de aanmaak van goede HDL Cholesterol, zorgt voor een verlaging van de bloeddruk en kan voor een afname in gewicht zorgen. Dit zijn allemaal factoren die meespelen in Hart- en vaatziekten.

9. Gezond voor je huid

Lopen geeft je een gezonde huid. Volgens dermatologen bevordert lopen de bloedcirculatie naar de huid waardoor afvalstoffen sneller worden afgevoerd.

10. Voor ieder niveau

Wedstrijden zijn niet alleen voorbehouden aan prestatiegerichte lopers. Er zijn heel veel evenementen waar het sociale aspect het voorplan inneemt. Overal in het land worden loopactiviteiten georganiseerd waar gezelligheid belangrijker is dan de uiteindelijke prestatie. Praktisch elke regio heeft om het weekend een loopevenement te bieden. Ook loopgroepen, clubs en verenigingen kan je makkelijk vinden.

ALGEMENE TRAININGSPRINCIPES

Conditieopbouw is steevast een onderdeel van een totaalprogramma waar ook andere lichamelijke baseeigenschappen deel van uit maken. Conditieopbouw dient te worden aangevuld met de juiste adviezen over het drinken voor, tijdens en na de inspanning en met richtlijnen voor een optimale voeding en loopuitrusting.

In dit hoofdstuk richten we ons vooral op enkele algemene trainingsprincipes. Voeding en loopuitrusting komen later aan bod.

Algemeen wordt aanvaard dat de volgende voorwaarden bepalend zijn voor een gunstig effect op het uithoudingsvermogen:

- De intensiteit van elke training;
- De duur van elke training;
- De frequentie per week;
- De duur van de trainingsperiode.

Er is een verschil tussen een beginnende en meer ervaren loper voor wat betreft de intensiteit, duur en frequentie van een training.

Intensiteit

De intensiteit van een training wordt bepaald door je hartslag. Op de volgende pagina zie je dat de hartslag verdeeld is in 5 zones. Om te weten in welke zone je bevindt tijdens je training moet eerst je maximale hartslag worden bepaald.

De veiligste en meest aanbevolen methode om de maximale hartfrequentie op een directe manier te bepalen, is je arts of een Sport Medisch Centrum om een inspanningstest en een evaluatie van je gezondheid te vragen.

In Brussel vind je op de campus van de VUB een Sport Medisch Centrum (Blits). Meer info op www.Blits.org.



De bepaling van de maximale hartfrequentie kan ook indirect gebeuren vanuit een leeftijd gerelateerde formule:

Hofman-formule: $220 - \text{leeftijd}$

Dit richtcijfer is voor de meeste mensen nauwkeurig genoeg om er hun training op af te stemmen. Afwijkingen van een tiental hartslagen, zowel naar boven als naar onder, zijn echter mogelijk zonder dat men zich daarover ongerust hoeft te maken.

Om je hartslag nauwkeurig te meten gebruik je best een hartslagmeter die de hartslag tijdens de activiteit continu weer geeft. Dit kan een nuttige stimulans zijn bij de training. Zeker voor mensen die zich serieus op hun sport gaan toeleggen.

Voor je een hartslagmeter koopt, bepaal je dan ook best welke functies voor jou belangrijk zijn. Voor de ene persoon kan het opvolgen van het trainingsschema een extra motivatie zijn. Voor de andere persoon is het meten van de hartslag voldoende om de trainingsintensiteit te bepalen.

Hoe een hartslagmeter gebruiken?

Steeds sneller gaan lopen of zo hard mogelijk trainen is niet altijd de beste manier om optimaal resultaat uit je training te halen. De beste manier om fit te worden en je doelstellingen te bereiken, is te weten hoe intensief je traint. Dit kan met behulp van een sporthorloge met hartslagmeter. Een hartslagmeter laat je zien hoe intens je training is en of je al hersteld bent van de vorige training. Door een hartslagmeter te dragen, optimaliseer je je trainingsresultaten en voorkom je tegelijkertijd overbelasting.

Voor je een hartslagmeter koopt, bepaal je dan ook best welke functies voor jou belangrijk zijn. Voor de ene persoon kan het opvolgen van het trainingsschema een extra motivatie zijn. Voor de andere persoon is het meten van de hartslag voldoende om de trainingsintensiteit te bepalen.

Duur

De duur van een training is afhankelijk van je niveau, de intensiteit en de frequentie van de trainingen. Indien je traint voor een wedstrijd of begint met een start 2 run zal de tijdsduur per trainingssessie progressief verhoogd worden (nooit meer dan 10% van de week vooraf).

Frequentie

De optimale trainingsfrequentie schommelt tussen 3 en 5 sessies per week. De trainingsfrequentie zal hoofdzakelijk bepaald worden door de intensiteit en de duur van elke training. Als algemene regel kan je stellen dat intensieve en lange trainingen een langer herstel vragen dan lichte en eerder korte trainingen. Een trainingsperiode van tenminste 7 tot 8 weken is noodzakelijk vooraleer een trainingseffect kan worden vastgesteld.

Het is noodzakelijk dat men regelmatig blijft trainen om een trainingseffect te behouden. Wanneer men stopt met trainen zal het conditioneel niveau reeds na 2 weken merkbaar gedaald zijn. Hoe lang het duurt vooraleer elk trainingseffect is verdwenen, zal afhangen van het conditionele prestatievermogen bij het stopzetten van de training. Gemiddeld kan je stellen dat na 8 à 10 weken na het stopzetten van de training elk trainingseffect verdwenen is.

Welke types looptrainingen zijn er?

DUURLOOP TRAINING

Een duurloop bestaat er uit om een constant tempo te lopen zonder te pauzeren. De duur van een duurloop training hangt af van de afstand waarvoor je aan het trainen bent. Indien je het 5 km trainingsschema volgt zal je duurlooptraining bestaan uit 30 minuten. Voor een marathon zal dit 2,5 – 3 uur zijn.

Door regelmatig een duurloop training te doen zal je snel vooruitgang boeken.

Tips voor een duurloop training:

- Loop rustig, een duurloop training is voornamelijk bedoeld om een bepaalde duur te blijven lopen, minder om het aantal kilometers dat je traint.
- Hierdoor zorg je ervoor dat je lichaam vet verbrandt.

- Hou je concentratie op je loophouding, hou je voeten goed van de ondergrond en ga niet slenteren. Laat je handen lager hangen zodat je doorbloeding beter is.
- Eet na een duurloop training binnen het uur. Je lichaam herstelt dan sneller.
- Plan een training in het weekend, je kunt dan meer tijd besteden.
- Drink genoeg voor je vertrekt of neem een flesje water mee.
- Als je met een sporthorloge loopt, let dan goed op je hartslag. Deze blijft best in zone nummer 3.

INTERVALTRAINING

Een andere manier om relatief snel je conditie te verbeteren, is het volgen van intervaltrainingen. Een intervaltraining bestaat uit een serie van korte stukjes, ook wel segmenten genoemd. Je wisselt dan korte intensieve stukken af met momenten aan lagere intensiteit.

Bijvoorbeeld: 1 minuut aan hoog tempo lopen en daarna 3 minuten rustig joggen. Je lichaam wordt voor een korte periode hard aan het werk gezet en krijgt daarna even rust. Na een aantal wisselingen zul je zien dat je lichaam flink vermoeid raakt.

Tips voor intervaltrainingen:

- Een opwarming is essentieel voor intervaltrainingen. Begin altijd 10 minuten aan een rustig tempo.
- Ga bij de eerste serie intervallen niet direct voluit, anders hou je het nooit lang vol.
- Gebruik een sporthorloge/hartslagmeter.
- Vertraag bewust nadat je hoge tempo interval is afgelopen. Laat je hartslag terug zakken naar een lage zone.
- Loop na je reeks intervallen nog 5 minuten aan een rustig tempo en doe zeker je stretchoefeningen!

HERSTELTRAINING

Een hersteltraining is een relatieve korte training op lage hartslag (zone 2) en heeft geen opbouwend trainingseffect. Deze training duurt 25 tot 40 minuten, afhankelijk van je conditie. Door de bloedtoevoer tijdens je training nemen je spieren sneller zuurstof op en zorgt het er ook voor dat ze de afvalstoffen sneller kunnen afvoeren. Het doel is een versneld herstel zodat je snel weer de oude bent voor je volgende training.

De beginnende loper (Start to run)

“De moeilijkste loopafstand is die van je zetel tot aan de voordeur”, zeggen veel – ook ervaren – lopers. Lopen is inderdaad gemakkelijker dan beginnen lopen.

Heb je nog geen ervaring, dan begin je best stap voor stap. ‘Start to run’ is een ideale basis: je bouwt langzaam je conditie op tot je probleemloos 5 km loopt, ook als je nog nooit gelopen hebt.

Een loopprogramma voor een beginnende loper is altijd progressief opgebouwd.

Een beginnend loper zal afwisselend wandelen en lopen en dit 3x per week, om de andere dag. Het is aangeraden om lichte inspanningen te leveren die dan wel iets langer kunnen worden aangehouden. Begin liever te traag dan te snel en bouw zeer langzaam op.

Bouw vervolgens de tijdsduur uit van de activiteit aan een lage intensiteit. Een langzame opbouw is belangrijk om overbelasting, kwetsuren en overtraining te vermijden.

Een algemene regel stelt: hoe lager de intensiteit, hoe langer de inspanning volgehouden moet worden om een trainingseffect op te wekken. Een handige vuistregel is dat men tijdens de activiteit nog moet kunnen blijven praten zonder buiten adem te raken.

Achteraan in deze loopgids vind je verschillende trainingsschema’s voor zowel een Start 2 run of voor de meer ervaren loper.

Enkele tips om het lopen nog aangenamer te maken

Begin rustig

Begin liever te langzaam dan te snel. Dit advies kan niet genoeg herhaald worden. Mensen die lange tijd niet gesport of weinig beweging gehad hebben, moeten zéér rustig beginnen. Het risico op kleine spier- en gewrichtsletsels is tijdens de beginperiode groot. De spieren en gewrichten zijn de grotere belasting immers niet gewoon. Ze moeten de tijd krijgen om zich aan te passen. Een gouden regel is dat men als beginner best ‘nooit buiten adem’ oefent. Wanneer men in ademnood raakt tijdens het lopen, oefent men aan een hogere intensiteit dan strikt nodig is om de conditie op te bouwen.

Samen lopen is dubbel plezier

Wie alleen loopt moet meer discipline hebben om regelmatig zijn loopschoenen aan te trekken. Niet altijd gemakkelijk! Als je samen met anderen afsprekt zal je minder snel een keertje overslaan. Tijdens het lopen hou je elkaar letterlijk aan de praat waardoor je meer loopt en je er meer plezier aan zal beleven. Idealiter zoek je iemand die ongeveer hetzelfde tempo en dezelfde afstanden als jij loopt.

Het bos, de straat of de piste

Beginners lopen best op een zachte ondergrond zoals zand, gras of bos- en veldpaden. Tegenwoordig zijn er ook al tal van Finse pistes aangelegd. Dit is een speciaal loopparcours voor joggers: om het loopcomfort te verbeteren, bestaat de bovenlaag uit een verende laag. In Brussel vind je er één op de site van Thurn & Taxis.

Invoegen Afbeelding 11 Finse piste Thurn & Taxis

Afwisseling is leuker

Ga je al eens vaker lopen? Wissel dan regelmatig van omgeving en parcours. Als je wil doorlopen, doe je dat best op een parcours dat je goed kent. Maar loop ook eens naar een ander park of op een andere piste.

Neem je loopschoenen mee op vakantie! Of misschien kan je wel een toertje lopen tijdens je middagpauze op het werk? Afwisseling verhoogt het loopplezier en net dat is nodig om gemotiveerd te blijven.

Beoefen ook andere sporten

Naast het lopen heb je tal van andere sporten om te beoefenen! Zo kan je je loopspieren wat rust gunnen en toch je andere spieren aan het werk houden. Door aan andere sporten te doen gebruik je andere spieren en vermijd je vervelende loopblessures.



BRUSSELSE LOOPGROEPEN: LES GAZELLES DE BRUXELLES



Les Gazelles de Bruxelles wil via joggen volwassenen uit kansengroepen versterken en ontmoeting tot stand brengen. We organiseren looptrainingen verspreid over Brussel, vaak in samenwerking met lokale opvangcentra, gemeenschapscentra of sociale partners. Dit kan gaan van een looptraining in een Fedasil opvangcentrum, een start-to-run-sessie in een gemeenschapscentrum, tot een sportactiviteit voor vrouwen in het park.

We zijn er voor iedereen die geen of moeilijk toegang heeft tot sport. Denk aan: mensen in armoede, nieuwkomers, asielzoekers, ... Les Gazelles beoogt een sociale en culturele mix waarbij er door sport ontmoeting en uitwisseling ontstaat. Op die manier bouwen we tijdens het joggen bruggen tussen kansarmen en kansrijken.

Hun favoriet loopparcours is het park aan Tour & Taxis, je vindt ze er wekelijks.

Contactpersoon: Nejib Murad - info@gazelles.org - 02 430 25 68
<http://www.lesgazellesdebruxelles.be>

BLESSUREPREVENTIE

Voorkomen is natuurlijk beter dan genezen. Enkele aandachtspunten die helpen om blessurevrij te blijven.

TRAINEN, OK MAAR HOE?

Trainen, ok maar hoe?

Een training bestaat uit 3 onderdelen:

Een opwarming, de training zelf en de cooling down. Neem je tijd voor elk van deze onderdelen.

Oefeningen voor opwarming, cooling down en looptechniek vind je verder in de loopgids.

MATERIAAL & ONDERGROND

Zorg voor goede loopschoenen en wees bewust van de ondergrond waarop je loopt. Wissel verschillende ondergronden af!

TAKE IT EASY!

Bouw geleidelijk op. Een trainingsschema is een leidraad, geen bijbel!

Doe zeker als beginnende loper niet te veel. Je spieren en pezen hebben namelijk tijd nodig om zich aan te passen.

WARMING UP, COOLING DOWN

Warming up (opwarming voor je gaat lopen) en cooling down (afkoeling na de inspanning) zijn zeer belangrijk.

Een goede opwarming duurt ongeveer tot 10 tot 20 minuten en is steeds aan lage intensiteit. Het zijn gevarieerde loopoefeningen waarbij grote spiergroepen aangesproken worden. Je vindt enkele voorbeelden van goede opwarmingoefeningen achteraan in deze loopgids (bijlage looptechnische oefeningen). Na de algemene opwarming volgen de rek- of stretchoefeningen.

Neem na je training ook de tijd om uit te lopen en rekoefeningen te doen. De cooling down is net zo belangrijk voor je spieren als de opwarming. Na een wedstrijd blijf je best nog een twintigtal minuten in beweging om je spieren op een goede manier te laten herstellen van de inspanning. Een cooling down kan bestaan uit losjes uitlopen of uitwandelen. Schudt ook je benen uit en vergeet niet te stretchen

FOAM ROLLEN

Een foamroller is een stevige buis met een omhulsel van mousse waarmee je jezelf kan masseren. Je kan er bijna elke spier mee behandelen. Dankzij de foamroller kan je je spieren ontspannen na een training of pijnlijke/stramme spieren loswerken voor een sessie. Je kan de foamroller dus gebruiken tijdens je opwarming.



Een foamroller is een stevige buis met een omhulsel van mousse waarmee je jezelf kan masseren. Je kan er bijna elke spier mee behandelen. Voor je training begint kan je met de foamroller je spieren opwarmen. Door de druk op je spieren zijn deze beter doorbloed. Rol heel langzaam over de spier en zoek de plaatsen op die pijn doen, hier kan het spierweefsel samengeklit zijn. Rol traag over deze triggerpoints om de spier los te maken.

Scan de QR-code voor oefeningen met de foamroller.



STRETCHING

Rekoefeningen zijn een must voor lopers en dus mogen de belangrijkste oefeningen niet ontbreken in deze loopgids. Let op dat je nooit je spieren forceert, dit kan blessures veroorzaken. Het is niet van belang hoe ver je kunt rekken in verhouding tot andere lopers. Stretchen zorgt ervoor dat je leniger wordt en brengt je spieren weer op lengte na de inspanning. De volgende ochtend na de inspanning zal je steeds kunnen zeggen of je gestretcht hebt of niet

Algemene uitvoering van stretchoefeningen

- Voer de stretchoefeningen uit als onderdeel van de warming up en cooling down.
- Hou de rek 10 tot 20 seconden vast.
- Voer elke oefening 2 tot 3 keer uit.
- Wanneer je stretcht, voel je een rekgevoel en geen pijn.
- Stretch niet verend.



We beperken ons tot de vier grote spiergroepen binnen de benen:
Quadriceps, Hamstrings, Adductoren en kuitspieren

Duur: 15 tot 30 seconden beide lichaamsdelen



1. Lange kuitspier (M. Gastrocnemius)

- Maak met de rechtervoet een stap naar voren.
- Breng het lichaamsgewicht over naar het rechterbeen.
- Buig de rechterknie en houd de linkerknie gestrekt.
- Houd de linker hak op de vloer.



2. Achterzijde bovenbeen (Hamstrings)

- Leg het been horizontaal op een hek of bankje.
- houd de rug recht.
- buig de romp naar voren.
- houd beide benen gestrekt en de steunvoet voorwaarts gericht.



3. Voorzijde bovenbeen (M. Quadriceps femoris)

- Ga rechtop staan en zoek steun met één hand.
- Buig je been.
- Pak de enkel vast en trek de hiel naar je bil tot wanneer je spanning voelt in het bovenbeen.



4. Lies (Korte adductoren)

- Ga zitten in de kleermakerszit.
- Zet de voetzolen plat tegen elkaar aan en breng je hielen zo dicht mogelijk bij je zitvlak.
- Houd het bovenlichaam en het hoofd rechtop.
- Druk met de ellebogen op de binnenkant van de knieën.



5. Lies (Lange adductoren)

- Ga in spreadstand staan.
- Tenen en voeten wijzen naar voren.
- Buig één been; de knie is recht boven de voet (zeker niet voorbij de tenen).
- Geef met het gestrekte been druk schuin naar beneden.

BRUSSELSE LOOPGROEPEN:

BXL RUN CREW

Sinds 2018 organiseert de BXL RUN CREW gratis runs, overal in Brussel. Voor de BXL RUN CREW staat het sociale aspect van lopen voorop. De run crew wil de loopgemeenschap in Brussel stimuleren en verder uitbouwen.

De groep loopt op maandag 5 km, op donderdag 10 km en op zondag lange runs tussen de 15 en de 40 km. De groep loopt doorgaans altijd aan een tempo van 6 minuten per kilometer. Samenkomen gebeurt op openbare plekken of in de buurt van leuke cafés om nadien, voor wie wil, samen nog iets te drinken. Iedereen is welkom. Je mag zo vaak komen als je wil; één keer per jaar of elke week... het maakt niet uit voor de run crew. Je komt wanneer het je lukt, of wanneer je zin hebt. Alle informatie is te vinden op de website van de run crew of op hun sociale mediakanalen.

De groep is opgericht door Brusselaars Camille Pollie en Tim Verheyden, 12 vrijwillige captains staan intussen in voor de organisatie en de veiligheid.

www.bxlruncrew.com
[instagram.com/bxlruncrew](https://www.instagram.com/bxlruncrew)
[facebook.com/bxlruncrew](https://www.facebook.com/bxlruncrew)



BRUSSEL LOOPT OP FACEBOOK

Met 'Brussel loopt' wil de VGC-sportdienst zoveel mogelijk mensen aanzetten tot lopen in een leuke en ongedwongen sfeer.

Het is de plaats om wedstrijden, looptips en routes met elkaar te delen.

Je vindt de groep op www.facebook.com/groups/Brusselloopt



LOOPBLESSURES EN WAT ER AAN DOEN?

Loopblessures zijn vaak het gevolg van overbelasting. Deze blessures ontstaan geleidelijk. Het lichaam kan de belasting niet aan, hierdoor krijg je klachten in de spieren of de gewichten. Bij beginnende blessures is er vaak sprake van lichte irritatie en ochtendstijfheid. Deze problemen verdwijnen doorgaans tijdens de opwarming maar Wanneer je onvoldoende maatregelen neemt, zal het herstel tussen de trainingen meer tijd vragen en de blessure zal in de loop van de tijd verergeren.

Denk er aan, voorkomen is beter dan genezen. Zet dus zeker in op blessurepreventie!
Hieronder lijsten we de meest voorkomende loopblessures op, bij zware klachten raadpleeg je uiteraard best altijd je huisarts.

Lopersknie

Bij een lopersknie is er sprake van overbelasting aan de achterkant van de knieschijf. Daardoor ontstaat pijn in de knie.

Je kunt het oplossen met spierversterkende oefeningen die gericht zijn op de middelste Quadriceps.
Een sportfysiotherapeut kan je uitleggen hoe je moet stretchen om de lopersknie te behandelen.

Botscheurtjes door overbelasting

Het klinkt ernstig, maar als je snel actie onderneemt hoeft het geen desastreuze gevolgen te hebben. Scheurtjes in botten kunnen ontstaan door te intensief te trainen, een tekort aan calcium of een anatomische onregelmatigheid. Bij dat laatste kun je denken aan een verkeerde loopstijl of een lichamelijk probleem. Bijvoorbeeld wanneer je benen niet even lang zijn. Het komt vooral voor in het scheenbeen, het dijbeen of het heiligbeen.

Ook de botjes in je voet kunnen er last van krijgen. Hoe meer kilometers je maakt, hoe groter de kans op een scheurtje. Als je geen actie onderneemt, kan het leiden tot een grotere breuk. Het probleem is dat je bij deze blessure vaak niets merkt. En als je wel iets merkt, bijten veel mensen initieel door de pijn, vooral tijdens wedstrijden.

Pijnlijk scheenbeen (shin splits)

Pijn aan de scheenbenen is het meest bekend onder de Engelse naam shin splits. Het komt meestal aan de binnenkant van je scheenbeen voor en ontstaat vooral door overbelasting en teveel trainen. De pijn kan ook ontstaan omdat de spieren aan de voor- en achterkant van je onderbeen ongelijk zijn getraind. Je kunt het voorkomen door gericht de minder ontwikkelde spieren te trainen en door je kuitspieren goed te rekken voordat je gaat lopen.

Zweepslag en andere spierscheuren

Hamstrings, kuispieren en Quadriceps, ze zijn allemaal gevoelig voor scheurtjes. Een blessure ontstaat als de spier onvoldoende is opgerekt of door een plotse beweging. In de meeste gevallen is sprake van een klein spierscheurtje die met rust vanzelf weer herstelt. Ter preventie besteed je best veel aandacht aan je opwarming en stretching.

Bij een acute blessure helpt het RICE principe:

- Rest: Belast de spier of het gewricht zo min mogelijk
- Ice: Behandel met ijs, dit dient vooral om de zwelling te bestrijden, de zwelling zorgt namelijk voor meer druk.
- Compression: Zet druk op de spier. Het aanleggen van een drukverband kan met een elastische zwachtel
- Elevation: Hou het lichaamsdeel hoger dan het hart. Hierdoor vloeit er minder bloed en bestrijd je de zwelling.

BRUSSELSE LOOPGROEPEN:

KWB LAKEN – JETTE

Kwb Laken-Jette is een beweging voor gezinnen. We houden het gezond en werken aan onze conditie door te wandelen, te fietsen, en te joggen met een laagdrempelige instap en in samenwerking met GC Essegem. Iedereen is bij ons welkom van 2 tot 102 jaar.

We wandelen, of lopen in 3 groepen:

- **Start to walk** In groep een uurtje sportief wandelen.
- **Start to run** Van 0 naar 5 km lopen in 10 weken? Doe je dat liever in groep? Tijdens deze trainingen krijg je motiverende tips en schema's op jouw niveau.
- **Lopen voor gevorderden** Wil je meer dan 5 km lopen? Van 5 km naar 8 km.
- **Hardlopen voor gevorderden** 10 km. We mikken op de 20 km van Brussel.

Ons favoriete loopparcours is het Boudewijnpark in Jette. Je vindt er ons elke woensdag en vrijdag van 18 – 19 uur.

Contactpersoon:

Pol Arnauts
0479 339777
pol.arnauts@compaqnet.be

www.kwb.be/laken-jette
www.facebook.com/kwbeensgezindLakenJette



LOOPSCHOENEN

Of je nu begint met lopen of je hebt al 5 paar schoenen versleten, de aankoop van nieuwe loopschoenen is ver van eenvoudig. Hieronder vind je een paar eenvoudige tips, pas ze toe en vermijd pijnlijke trainingen.

1. Meten is weten

Je hiel moet precies passen maar mag niet muurvast zitten. Je moet je voet vrij makkelijk uit de (niet strak) geveterde schoen kunnen halen. Je kunt het best je schoenen dichtmaken tot het laatste vetergaatje, dat minimaliseert de kans op slippen in de schoen. Je hiel mag wel iets bewegen maar het mag niet vervelend aanvoelen. Elke kleine irritatie die je bij het passen in de winkel voelt, zal tijdens het lopen alleen maar groter worden.

2. De verticale pasvorm

De bovenkant van de schoen moet precies passen en stevig aanvoelen rond je voet. Als je druk rond je voet voelt, heb je meer ruimte nodig. Als de schoen prima past maar toch vervelend aanvoelt onder de veters, ga dan niet meteen op zoek naar een ander paar. Probeer eerst je veters wat aan te passen.

3. Breed genoeg?

Je voorvoet moet in de schoen naar beide kanten kunnen bewegen zonder over de rand van de binnenzool te gaan. Je moet ongeveer een halve centimeter speling hebben bij het breedste deel van je voet. Als je met de onderkant van je kleine teen op de rand van de schoenleest komt, is je schoen te klein.

4. Wiebelruimte

Voeten zwellen en worden langer tijdens het lopen. Om te checken of je daartoe voldoende ruimte hebt, moet je de voet met de langste teen (wat niet altijd de grote teen is) tegen de voorkant van de schoen schuiven. Zo ontstaat ruimte tussen je hiel en de achterkant van de schoen. Als daar een duim in past, is de maat goed. De verkoper kan dat controleren. Je tenen moeten ook vrijelijk op en neer kunnen wiebelen. Die wiebelruimte beschermt tegen voorvoetproblemen.

5. Wanneer zijn je schoenen aan vervanging toe

Wacht niet tot je blessures hebt om je loopschoenen te vervangen. Je kan er ongeveer 1000 kilometer mee doen. Voor lichtere schoenen (specifieke modellen voor wedstrijden) reken je maximaal 500 kilometer.

6. Loopanalyse

Bij bepaalde sportwinkels kan je een loopanalyse laten afnemen. Hierbij wordt gemeten hoe de voetafrol gebeurt na het contact met de grond. Na deze analyse kan u zich laten adviseren in het aankopen van loopschoenen en/of steunzolen.

Ook onderhoud is belangrijk

De ideale loopschoen vinden is één zaak, het onderhouden nog een andere. Eens de schoenen na een lange zoektocht eindelijk bij je thuis staan te blinken, wil je ze uiteraard zo lang mogelijk houden. Maar hoe onderhoud je ze nu het best? Hieronder alvast enkele tips:

Drogen

Laat de loopschoenen na gebruik drogen door de inlegzolen er uit te halen. Natte loopschoenen dempen minder goed. Bovendien wordt de levensduur van de loopschoen verkort als er met natte loopschoenen gelopen wordt.

Steek loopschoenen nooit in een wasmachine

Doe loopschoenen nooit in de wasmachine en dompel ze nooit helemaal onder in water: de schokdempende materialen kunnen dan veel van hun kwaliteit verliezen. Vuile schoenen reinig je het beste met een zachte borstel, wat lauw water en eventueel een milde zeep.

Natte schoenen laat je het best drogen op kamertemperatuur

Zet ze nooit te drogen voor open vuur of dicht bij een andere warmtebron. Zelfs felle zon is af te raden! Je kan de schoenen wel laten drogen door er krantenpapier in te doen nadat je er de inlegzool uit hebt gehaald. Dat slurpt de meeste vochtigheid op en behoudt de schoen ook goed zijn vorm.

LOPEN MET APPS

Veel mensen lopen tegenwoordig met een sporthorloge of starten een loopsessie op hun GSM via een loopapp. Het motiveert je om je loopschoenen aan te trekken en na je loopje krijg je vaak een handig overzicht van je prestatie. Er is een groot aanbod van loopapps. Hieronder alvast een overzicht van de vaak gebruikte.

App	Wat	Prijs
Strava 	Strava is de meest gebruikte app door lopers en fietsers. Je kan hiermee ook zelf routes maken, activiteiten van vrienden bekijken en je krijgt een mooi overzicht van al jouw activiteiten. Uniek aan Strava zijn de segmenten waar je je kan meten met je vrienden en andere sporters. Je kan ook deel uitmaken van een community, zo kan je samen met andere lopers events en routes delen. Strava is compatibel met de meeste sporthorloges.	De basisversie is gratis, voor extra functionaliteiten betaal je € 59,99/jaar.
Runkeeper 	Runkeeper was één van de eerste populaire applicaties die je route, snelheid en afstand bijhoudt. Je kan je prestatie daarna ook delen op je sociale media.	
Map My Run 	Deze app is ontwikkeld door het sportmerk Under Armour en is vooral interessant indien je sportschoenen hebt van dit sportmerk. Door de bluetooth verbinding met de zender op je schoen wordt je activiteit nauwkeurig bijgehouden. Met deze app kan je ook je routes bijhouden.	De basisversie is gratis, voor extra functionaliteiten betaal je 30 € /jaar.
Nike Run club 	Voor de sporters die lopen met een apple watch is Nike Run club de aangewezen app. Dit is een app die zich focust op lopen, andere sporten registreren lukt niet.	Deze app is gratis.

BRUSSELSE LOOPGROEPEN:

BAV

De BAV – voluit 'Brusselse Atletiekvereniging' – is een Nederlandstalige atletiekclub in Brussel.

De club staat zowel open voor competitieatleten als voor recreatieve atleten. Iedereen van 6 tot 99 jaar is welkom: mannen en vrouwen, meisjes en jongens.

De BAV organiseert op 2 plaatsen in Brussel training. Je kan ze vinden aan de atletiekpiste van de VUB en aan de Jesse Owenspiste in Anderlecht.

Meer info over de BAV vind je op www.brusselseav.be



JUIST ETEN EN DRINKEN = BETER PRESTEREN

De actieve voedingsdriehoek bestaat al meer dan 20 jaar. Het Vlaams Instituut Gezond Leven lanceerde de herziene versie van het Vlaamse voorlichtingsmodel voor voeding, beweging en lang stilzitten.

Als eerste grote verandering worden voeding en beweging van elkaar losgekoppeld in de voedings- en bewegingsdriehoek. In het nieuwe voedingsmodel ligt de focus op plantaardige en weinig of niet bewerkte voeding zoals groenten, fruit, peulvruchten en noten. Daarnaast wordt 'lang stilzitten' als volwaardig thema uitgewerkt in de bewegingsdriehoek.

Plantaardige voedingsproducten zijn de basis

De nieuwe voedingsdriehoek staat letterlijk op zijn kop en ze is ook nog eens helemaal door elkaar geschud. Zo rangschikt de nieuwe voedingsdriehoek al wat we eten volgens het effect op onze gezondheid en het milieu. En houdt hierbij ook rekening met onze huidige consumptie. De rode bol buiten de driehoek – de restgroep – vermijd je best zoveel mogelijk. Concreet geeft de voedingsdriehoek deze drie boodschappen mee:

- 1) Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voeding. Eet dus minder vlees en denk aan alternatieven zoals peulvruchten en vleesvervangers zoals tofu en tempé. Beperk ook melk en kaas. Ze hoeven niet volledig worden geschrapt, maar kleinere porties volstaan.
- 2) Vermijd bewerkte voeding zoveel mogelijk, zoals chips, frisdrank, koekjes, maar ook bewerkte vleeswaren (salami, gerookt spek, ...). Dat zijn vaak producten waaraan suiker, vet en/of zout is toegevoegd. Ze kunnen zowel van dierlijke als plantaardige oorsprong zijn.
- 3) Drink vooral water. Voor variatie kan je af en toe afwisselen met koffie en thee zonder suiker.

Terwijl voeding en beweging in het oude model samen een plaats kregen, is er nu een aparte bewegingsdriehoek. Voor het eerst wordt ook 'lang stilzitten' volwaardig uitgewerkt in de figuur. Want ook al beweeg je veel, het is even belangrijk dat je geen urenlang stilzit, en ook niet aan één stuk.

De bewegingsdriehoek raadt aan elk halfuur even recht te staan en te stappen, een glas water te halen of een ander bewegingstussendoortje te doen. Daarnaast zegt de bewegingsdriehoek dat je best licht, matig en hoog intensief beweegt.

Meer weten over de voedings- en bewegingsdriehoek? Neem een kijkje op www.gezondleven.be



BRUSSELSE LOOPGROEPEN: ATLEMO

Atlemo is een Nederlandstalige Brusselse atletiekclub.

We staan open voor jong en oud, recreant en competitie atleet, met daarnaast ook een sociaal aspect. De club tracht op een laagdrempelige manier open te staan voor alle jongeren en ouderen uit de buurt.

Al onze jeugdtrainers zijn bovendien voormalige jeugdathleten die opgeleid en gevormd werden tot een gediplomeerde trainer.

Voor de jeugdathleten worden twee of drie clubtrainingen per week voorzien. Voor de volwassen atleten drie trainingen of meer per week (naargelang de vraag en het niveau van de atleet).

Daarnaast wordt er gezamenlijk aan verschillende wedstrijden deelgenomen, worden er sportstages en -kampen georganiseerd, alsook een eigen jogging.

Je vindt ons op de piste van Sippelberg!

Meer info vind je op www.atlemo.be



LOOPT HET WAT MINDER? BLIJF VOORAL BEWEGEN

'Elke stap telt.' Dat is dé basis van de bewegingsdriehoek. Beweeg je, naast het trainen, nog te weinig? Of wil je op een zeer laagdrempelige manier iets aan je conditie doen?

Ga dan stilaan meer bewegen. Neem de trap in plaats van de lift of roltrap, maak een ommetje naar de bakker. Elk beetje beweging is beter dan niets.

Probeer het grootste deel van de dag te bewegen aan lichte intensiteit. Voorbeelden zijn rustig stappen met de hond, huishoudelijke taken doen, te voet naar de bakker.

Ook activiteiten van matige intensiteit (bv. tuinieren, naar het werk fietsen, goed doorwandelen ...) en hoge intensiteit (bv. sporten ...) zijn belangrijk binnen een actieve en gezonde leefstijl.

Als je een stappenteller hebt, of een app op de smartphone, draag deze dan zoveel mogelijk tijdens deze activiteiten, zo hou je het overzicht. Indien dit niet mogelijk is, onthoud dan: 10 minuten beweging aan minstens matige intensiteit = 1.500 stappen. Mik naar een gemiddelde van 10 000 stappen per dag!

Wat zegt de bewegingsdriehoek?

De bewegingsdriehoek toont je in een oogopslag hoeveel je best beweegt en hoe lang je maximaal stilzit op een dag. En het zal je niet verrassen: de bewegingsdriehoek ondersteunt de 10.000-stappen-filosofie volledig:

Ouderen boven de 65 jaar streven best naar 8.000 stappen per dag. Maar het blijft heel persoonlijk: elke oudere kent zichzelf het best en weet wat zijn of haar mogelijkheden zijn. Langzaam opbouwen is hierbij cruciaal.

Kinderen en jongeren onder de 18 jaar bewegen best minstens 60 minuten per dag matig intensief tot intensief, en dat alle dagen van de week. 10.000 stappen is voor hen dus onvoldoende. Bij deze doelgroep blijven spel- en sportbeleving, en plezier centraal staan!

Wie op zijn gewicht let, doet er goed aan om dagelijks voldoende te bewegen in plaats van sporadisch zwaar te gaan sporten of fitnesssen! Om gewichtstoename te vermijden raden wetenschappers ± 14.000 stappen per dag aan in combinatie met een gezonde, gevarieerde voeding. Mensen met medische aandoeningen of problemen raadplegen best eerst hun arts voor bewegingsadvies.



TIPS OM MEER TE BEWEGEN

Hieronder een paar tips om meer beweging in je dag te brengen. Probeer deze te integreren in je dagelijkse routine voor het meeste effect op je conditie:

Met de fiets naar het werk

Is het haalbaar om met je fiets naar het werk te gaan? Of zelfs te voet? Overweeg het en zet de stap! Je beweegt niet alleen, het maakt ook je hoofd leeg na een drukke werkdag. En 's ochtends kom je niet gefrustreerd aan door die ellendige file.

Ga na of je werkgever een stap- of fietsvergoeding geeft voor je woon-werkverkeer. Je inspanningen worden meteen beloond!

Combineer openbaar vervoer en beweging

Woon je ver van je werk? Dan kan je het openbaar vervoer en een stevige wandeling overwegen. Beter voor het milieu, en je hebt toch maar lekker die beweging gehad.

Neem de trap

Het is verleidelijk, een lift. Maar al eens geteld hoelang je soms moet wachten? Tegen die tijd ben je vaak al via de trap een heel eind op weg. En kom je op de trap niet meestal die favoriete collega tegen?

Doe mee met de actieve pauze

Klinkt dit misschien wat tegenstrijdig in de oren, maar een actieve pauze bestaat weldegelijk! Strek je armen of benen. Stretch je nek en schouders. Je ontlast op die manier je rug en ogen. Het zorgt in een mum van tijd voor een opkikker. Let wel op dat je tijdens het stretchen geen collega raakt die net zijn kopje koffie ging halen.

Plaats de printer verderop

Je printer naast je bureau, zodat je enkel je arm moet strekken? Dat is redelijk 2017. Een printer zet je voortaan buiten je kantoor. De luchtkwaliteit verbetert en je wordt niet gestoord door het lawaai. Die extra stappen naar de printer kan je weer mooi zien aantikken op je stappenteller.

Telefoneer al wandelend

Heel wat telefoontjes te doen vandaag? Dan is het eigenlijk je geluksdag. Want het is je kans om schaamteloos extra te bewegen. Bel met een draagbaar toestel al wandelend. Meer stappen vandaag én een heldere geest tijdens je telefoongesprek!

Maak een lunchwandeling

Voor of na het eten een wandelingetje? Puik plan. Leer de omgeving van je bedrijf kennen. Ongetwijfeld boeiend! Bij mooi weer kan je gerust halt houden in een park. Extra zuurstof voor de rest van de dag. En jawel, het aantal stappen zal flink stijgen.

SPORTEN IN BRUSSEL?

www.sportinbrussel.be

Wil je graag sporten in Brussel en zoek je informatie? Op www.sportinbrussel.be vind je alle Nederlandstalige sportactiviteiten in Brussel.

CONTACT

VGC-sportdienst

E. Jacquainlaan 135, 1000 Brussel

02 563 05 14 - sportdienst@vgc.be

[f](https://www.facebook.com/sportinbrussel) [@/sportinbrussel](https://www.instagram.com/sportinbrussel)



SHOP & DROP

SPORTKLEDING VOOR JONG EN OUD

SHOP je ideale sport-outfit via de catalogus of de website of kom langs in de winkel.

Heb jij nog sportkleding die je niet meer gebruikt, maar nog een rondje mee kan? **DROP** ze in een van onze inzamelboxen.

Alle info en de plaatsen waar je kleding kan afgeven vind je op www.sportswitch.be.



GRAAG IETS IN JE OREN?

Vele lopers luisteren tijdens hun training via een koptelefoon naar muziek of een podcast. Het zet je aan tot meer inspanning en kan op een mindere dag de motivatie verhogen voor toch aan je training te beginnen.

Het zorgt er ook voor dat dat het vermoeidheidsgevoel afneemt.

Het ritme van muziek zorgt er ook voor dat het eenvoudiger is om een bepaald looptempo te blijven aanhouden.

Let er echter op dat je niet afgeleid geraakt door de muziek tijdens je training. Het omgevingsgeluid valt namelijk weg en dit kan op drukke plaatsen met veel verkeer voor gevaarlijke situaties zorgen.

Hieronder een paar podcasts die je kan beluisteren tijdens je training.

DE MEELOPER

Sam De Bruyn, Q-Music radiostem, is een fervente loper die al heel wat wedstrijden achter de rug heeft. In de podcast 'De Meeloper' interviewt hij al lopend een sportieve bekende Vlaming op zijn/haar vaste route.

LIEFDE VOOR LOPEN

In de podcast 'Liefde voor Lopen' bespreken Roxanne Steijger (Runner's World) en Martyn de Jong (Men's Health) herkenbare thema's rond lopen. Elke aflevering nodigen ze een gast uit om met hen mee te keuvelen. Ontspannend en informatief!

LOOP UIT DE RAT RACE

Deze podcast is er voor iedereen die even uit de rat race wil stappen en op zoek is naar meer balans in de marathon van het leven. Lobke en Jade nemen je mee in de voorbereidingen op hun eerste marathon en hun zoektocht naar de perfecte gezonde en gelukkige levensstijl

Op Spotify vind je ook veel hardloop playlists. Open de app op je gsm en zoek naar hardlopen.

BIJLAGES

TRAININGSSCHEMA'S

START 2 RUN + 5-10-15KM

JOG	Zeer trage duurloop tempo tussen de SDL 50%-60%
LDL	Langzame duurloop 60%-70%
NDL	Normale duurloop: iets sneller dan langzame duurloop, men moet nog steeds al lopend goed kunnen blijven praten 70%-80%
SDL	Snelle duurloop: we trachten juist onder onze overslagpols te lopen (= nog net kunnen praten) 80%-90%
INT	Interval 90%-100%

Start 2 Run: van 0 naar 5km in 10 weken (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)

		Lopen	Rust = Wandelen	Opmerking
Week 1	Training 1	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 2	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 3	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	1' / 2' / 2' / 2' / 2' / 1'	Minuten rust = Minuten lopen
Week 2	Training 1	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 2	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 3	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	1' / 1' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust = Minuten lopen
Week 3	Training 1	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 2	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	Minuten rust = Minuten lopen
	Training 3	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	2' / 2' / 4' / 3' / 3'	Minuten rust = Minuten lopen
Week 4	Training 1	3' / 4' / 4' / 3' / 3'	2' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	3' / 4' / 4' / 3' / 3'	2' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	3' / 4' / 4' / 3' / 3'	2' / 3' / 3' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
Week 5	Training 1	4' / 5' / 5' / 4'	3' / 3' / 3' / 3'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	4' / 5' / 5' / 4'	3' / 3' / 3' / 3'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	4' / 5' / 5' / 4'	3' / 3' / 3' / 3'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
Week 6	Training 1	5' / 7' / 7' / 5'	2' / 2' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	5' / 7' / 7' / 5'	2' / 2' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	5' / 7' / 7' / 5'	2' / 2' / 2' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen

Week 7	Training 1	8' / 10' / 8'	2' / 3' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	8' / 10' / 8'	2' / 3' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	8' / 10' / 8'	2' / 3' / 2'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
Week 8	Training 1	11' / 11' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	11' / 11' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	11' / 11' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
Week 9	Training 1	13' / 13' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 2	13' / 13' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
	Training 3	13' / 13' / 8'	2' / 2' / 1'	Minuten rust ≠ Minuten lopen
		Lopen	Rust = Wandelen	Opmerking
Week 10	Training 1	28'	1' OF 2'	1x rust tussendoor volgens eigen behoefte
	Training 2	30'	1' OF 2'	1x rust tussendoor volgens eigen behoefte
	TEST	5km TEST		

Keep Running: behoud van 5km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)

Start elke training met een opwarming = 10' Joggen + Spierversterkende oefeningen (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen) + Loopscholing (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen)

Beëindig elke training met een cooling down = Statische stretching (10 oefeningen gedurende 15-30 sec. beide lichaamsdelen)

		Inhoud	Intensiteit (bij LDL, NDL, SDL, VSN)	Reeksen
Week 1	Training 1	20' LDL	60-70%	
	Training 2	20' LDL	60-70%	
	Training 3	20' LDL	60-70%	
Week 2	Training 1	(150m VSN + 250m JOG) / 5' LDL	max. 80% + 50-60% / 60-70%	5 / 1
	Training 2	(6' LDL + 4' SDL) / 5' WAN	60-70% + 80-90%	2 / 1
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 3	Training 1	(80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / (80m VSN + 80m WAN) / (80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / 5' LDL	max. 80% + 50-60% / max. 80% / max. 80% + 50-60% / 60-70%	4 / 1 / 4 / 1
	Training 2	(6' LDL + 4' SDL) / 5' WAN	60-70% + 80-90%	2 / 1
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 4	Training 1	15' LDL	60-70%	
	Training 2	15' LDL	60-70%	
	Training 3	15' LDL	60-70%	

Week 5	Training 1	100m VSN / 100m JOG / 200m VSN / 200m JOG / 300m VSN / 300m JOG / 10' LDL	max. 80% / 50-60% / max. 80% / 50-60% / max. 80% / 50-60% / 60-70%	
	Training 2	20' LDL	60-70%	
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 6	Training 1	5' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 2
	Training 2	20' LDL	60-70%	
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 7	Training 1	(80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / (80m VSN + 80m WAN) / (80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / 5' LDL	max. 80% + 50-60% / max. 80% / max. 80% + 50-60% / 60-70%	5 / 1 / 6 / 1
	Training 2	20' NDL / 5' WAN	70-80%	
	Training 3	30' LDL	60-70%	
Week 8	Training 1	15' NDL / 5' WAN	70-80%	
	Training 2	15' LDL	60-70%	
	Training 3	15' NDL / 5' WAN	70-80%	
Week 9	Training 1	(100m VSN + 20m WAN + 80m JOG) / 5' LDL	max. 80% + 50-60% / 60-70%	5 / 1
	Training 2	15' NDL	70-80%	
	Training 3	20' LDL	60-70%	
Week 10	Training 1	5' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 2
	Training 2	20' LDL	60-70%	
	Training 3	25' LDL	60-70%	

Week 11	Training 1	(80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / (80m VSN + 80m WAN) / (80m VSN + 30m WAN + 50m JOG) / 5' LDL	max. 80% + 50-60% / max. 80% / max. 80% + 50-60% / 60-70%	5 / 1 / 6 / 1
	Training 2	20' ND / 5' WAN	70-80%	
	Training 3	30' LDL	60-70%	
Week 12	Training 1	15' ND / 5' WAN	70-80%	
	Training 2	15' LDL	60-70%	
	Training 3	15' ND / 5' WAN	70-80%	
Week 13	Training 1	5' LDL / (3' SD / 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 2
	Training 2	15' ND / 5' WAN	70-80%	
	Training 3	20' LDL	60-70%	
Week 14	Training 1	(100m VSN + 20m WAN + 80m JOG) / 10' LDL	max. 80% + 50-60% / 60-70%	5 / 1
	Training 2	20' ND / 5' WAN	70-80%	
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 15	Training 1	5' LDL / (3' SD / 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 2
	Training 2	20' ND / 5' WAN	70-80%	
	Training 3	30' LDL	60-70%	

Keep Running: van 5 naar 10km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)

Start elke training met een opwarming = 10' Joggen + Spierversterkende oefeningen (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen) + Loopscholing (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen)

Beëindig elke training met een cooling down = Statische stretching (10 oefeningen gedurende 15-30 sec. beide lichaamsdelen)

		Inhoud	Intensiteit (bij LDL, NDL, SDL, VSN)	Reeksen
Week 1	Training 1	25' LDL	60-70%	
	Training 2	25' LDL	60-70%	
	Training 3	30' LDL	60-70%	
Week 2	Training 1	15" VSN + 15" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	10
	Training 2	10' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 2
	Training 3	30' LDL	60-70%	
Week 3	Training 1	15" VSN + 15" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	12
	Training 2	30' SDL	80-90%	
	Training 3	35' LDL	60-70%	
Week 4	Training 1	30" VSN + 30" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	6
	Training 2	5' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 3
	Training 3	40' LDL	60-70%	
Week 5	Training 1	30" VSN + 30" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	8
	Training 2	10' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 3
	Training 3	45' LDL	60-70%	

Week 6	Training 1	30" VSN + 30" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	10
	Training 2	25' LDL	60-70%	
	Training 3	25' LDL	60-70%	
Week 7	TEST	7,5km test		
	Training 1	30' SDL	80-90%	
	Training 2	30' LDL	60-70%	
Week 8	Training 1	30" VSN + 30" JOG	60-70% (max. 80%) + 50-60%	10
	Training 2	5' LDL / (4' SDL + 6' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 3
	Training 3	45' LDL	60-70%	



Keep Running: van 10 naar 15km (Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen)

Start elke training met een opwarming = 10' Joggen + Spierversterkende oefeningen (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen) + Loopscholing (5 oefeningen x 10 herhalingen; 2 reeksen)

Beëindig elke training met een cooling down = Statische stretching (10 oefeningen gedurende 15-30 sec. beide lichaamsdelen)

		Inhoud	Intensiteit (bij LDL, NDL, SDL, VSN)	Reeksen
Week 1	Training 1	35' LDL	60-70%	
	Training 2	40' LDL	60-70%	
	Training 3	50' LDL	60-70%	
Week 2	Training 1	(15" VSN + 15" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	10 / 1
	Training 2	10' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 3
	Training 3	55' LDL / (120m VSN + 120m WAN)	60-70% / 60-70% (max. 80%)	1 / 6
Week 3	Training 1	(15" VSN + 15" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	12 / 1
	Training 2	40' NDL	70-80%	
	Training 3	60' LDL / (150m VSN + 150m WAN)	60-70% / 60-70% (max. 80%)	1 / 6
Week 4	Training 1	(30" VSN + 30" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	8 / 1
	Training 2	5' LDL / (3' SDL + 7' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 4
	Training 3	65' LDL	60-70%	
Week 5	Training 1	(30" VSN + 30" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	10 / 1
	Training 2	45' NDL	70-80%	
	Training 3	65' LDL / (100m VSN + 100m WAN)	60-70% / 60-70% (max. 80%)	1 / 6

Week 6	Training 1	(30" VSN + 30" JOG)	60-70% (max. 80%) + 50-60%	12
	Training 2	40' LDL	60-70%	
	TEST	12,5km test		
Week 7	Training 1	40' LDL	60-70%	
	Training 2	40' NDL	70-80%	
	Training 3	45' LDL	60-70%	
Week 8	Training 1	(30" VSN + 30" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	12 / 1
	Training 2	5' LDL / (4' SDL + 6' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 4
	Training 3	65' LDL	60-70%	
Week 9	Training 1	(30" VSN + 30" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	14 / 1
	Training 2	45' NDL	70-80%	
	Training 3	70' LDL	60-70%	
Week 10	Training 1	(30" VSN + 30" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	16 / 1
	Training 2	10' LDL / (4' SDL + 6' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 4
	Training 3	75' LDL	60-70%	
Week 11	Training 1	(60" VSN + 60" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	8 / 1
	Training 2	50' NDL	70-80%	
	Training 3	80' LDL	60-70%	
Week 12	Training 1	(60" VSN + 60" JOG) / 35' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	10 / 1
	Training 2	5' LDL / (5' SDL + 5' LDL)	60-70% / 80-90% + 60-70%	1 / 5
	Training 3	85' LDL	60-70%	

Week 13	Training 1	(60" VSN + 60" JOG) / 30' LDL	60-70% (max. 80%) + 50-60% / 60-70%	12 / 1
	Training 2	55' NDL	70-80%	
	Training 3	80' LDL	60-70%	
Week 14	Training 1	45' LDL	60-70%	
	Training 2	40' LDL	60-70%	
	TEST	15km test		



LOOPTECHNISCHE OEFENINGEN

- De afstand per oefening is 40 à 60 meter.
- Na een oefening wandel je rustig terug.
- Je herhaalt de oefeningen 2 tot 3 keer.
- De loopscholing sluit je af met 3 tot 4 keer een versnellingsloopjes van 100 meter. Je begint langzaam en voert de snelheid geleidelijk op. Je wandelt rustig terug

1. Dribbelen (Triplings)

Bij het dribbelen is je looptempo heel rustig en maak je kleine stapjes. De voeten wikkel je overdreven goed af. De armen bewegen ontspannen mee.

2. Hak bil

Oefening waarbij je tijdens het uitvoeren van de loopbeweging steeds een bil aanraakt met de hak van de schoen. Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening. Voor de variatie kan je ook afwisselend 2x rechts en daarna 2x links doen. Of 2x rechts, 1x links (en andersom).

3. Knieën heffen (Skipping)

Oefening waarbij je tijdens het uitvoeren van de loopbeweging steeds je linker- en rechterknie heft tot een hoek van 90 graden. Bij het neerkomen maken je voorvoeten als eerste contact met de grond. Probeer je bovenlichaam rechtop te houden bij het uitvoeren van de oefening.

4. Skippings met versnelling

Je begint met skipping (zie hiervoor). Daarna ga je geleidelijk versnellen.

5. Kaatssprongen (slechts over 20m)

Bij deze oefening maak je kleine sprongetjes. De voeten landen bijna gelijktijdig op de grond. Enkel de voorvoeten raken de grond. In de lucht probeer je de tenen wat naar je schenen te trekken.

6. Pendelloop

Ook deze oefening begin je met een skipping. Hierna breng je je onderbeen naar voren en weer terug.

7. Kruispassen

Bij deze oefening loop je zijwaarts. Eén been kruis je eerst voorlangs en daarna achterlangs het andere been

8. Huppel-streksprongen

Bij deze oefening huppel je overdreven . Je armen breng je daarbij even boven je hoofd.

9. Loopsprongen

Bij deze oefening duurt de zweeffase extra lang. Hierbij zet je je knie hoog in en duw je je goed uit op het achterste been.

Je houdt je afstootbeen zo lang mogelijk gestrekt achter.

SPIEROEFENINGEN

Overzicht spierversterkende oefeningen

Spierversterkende oefening voor kuitspieren

- Ga rechtop staan. Ga op je tenen staan.
 - Probeer dit 10 seconden vol te houden.
 - Na 10 seconden rust doe je de oefening nogmaals.
 - Je kunt de oefening zwaarder maken door iets van gewicht te dragen.
- Duur: 10 sec. / 10 sec. rust / tot 10x herhalen.

Spierversterkende oefening voor kuitspieren

- Deze oefening doe je op blote voeten.
 - Ga stukjes lopen op je tenen.
 - Je hiel en middenvoet mogen hierbij de vloer niet raken.
 - Probeer kleine pasjes te maken.
- Duur: 15 sec. / 15 sec. rust / tot 20x herhalen.

Spierversterkende oefening voor de quadriceps en hamstrings

- Ga rechtop staan.
- Ga met je voeten op schouderbreedte uit elkaar staan.
- Probeer je knieën te buigen tot een hoek van 90 graden.
- Probeer dit 30 seconden vol te houden.
- Na 30 seconden rust doe je de oefening nogmaals.
- Je kunt de oefening ook zwaarder maken door iets van gewicht te dragen.

Opmerking

Afhankelijk van het moment van naar bovenkomen ligt de nadruk van de training op quadriceps of hamstrings.

Duur: 30 sec. / 30 sec. rust / tot 10x herhalen.

Spierversterkende oefening voor de quadriceps en hamstrings

- Ga rechtop staan.
- Ga met je voeten iets uit elkaar.
- Doe met één been een kleine stap naar voren, met het andere been doe je een flinke stap naar achteren.
- Buig door je knieën. Hierbij blijft je bovenlichaam verticaal. Voordat je knie de grond komt je weer naar boven.
Duur: 30 sec. / 30 sec. rust / tot 10x herhalen.





COLOFON

Samenstelling en redactie: Vlaamse Gemeenschapscommissie (VGC)

Met dank aan:

www.zekersporten.be

www.runningexpert.Com

www.runinfo.nl

Het Vlaams Instituut Gezond Leven

www.start-to-run.be

Verantwoordelijke uitgever: Eric VERREPT, leidend ambtenaar, Emile Jacqmainlaan 135, 1000 Brussel,

Depotnummer D/2022/7025/07

Met de steun van de Vlaamse overheid



Meer info over sport en lopen in Brussel:

VGC-sportdienst

02/563 05 14

sportdienst@vgc.be

www.sportinbrussel.be

  /sportinbrussel

