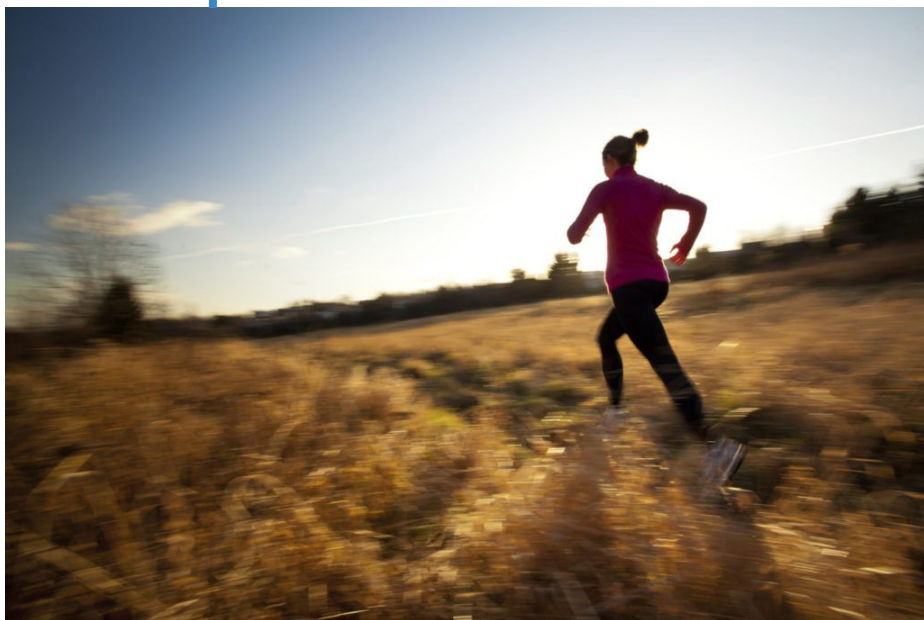


Start 2 Run



www.loopcoach.gent



Luca Run

Welkom

Loopcoach.Gent = Urbain Pascal

Geschoold aan Vlaamse Trainersschool: 2017 Initiator atletiek, 2018 Instructeur B atletiek, 2019 Initiator running, (2021 Trainer B atletiek?)

Jeugdtrainer en trainer langeafstandslopen bij atletiekclub STAX (Gent)

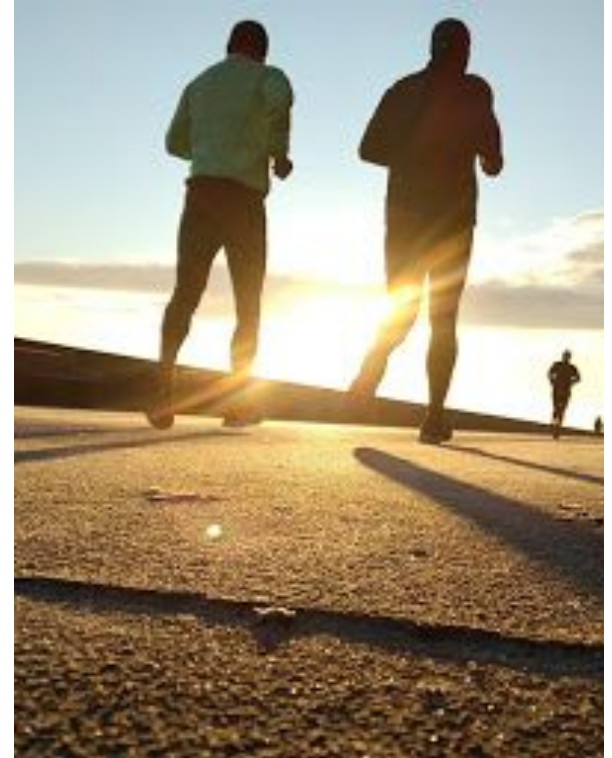
Atletiek sinds 1985 (vanaf 2005 fietsen & langeafstandslopen)

Dagelijks leven: technisch tekenaar interieur



Start 2 Run

- Waarom is lopen een goede keuze?
 - meest natuurlijke beweging voor de mens
 - bewegen is goed voor lichaam en geest
 - laagdrempelig als sport
- Hoe werkt het?
 - volgen van een trainingsschema
 - na 10-14 weken 5 km kunnen lopen
 - 3x per week trainen
 - progressief opbouwen van omvang 45' > 60'
 - minstens 1 dag rust tussen trainingen
 - integratie van *Luca Run* 20-25 december



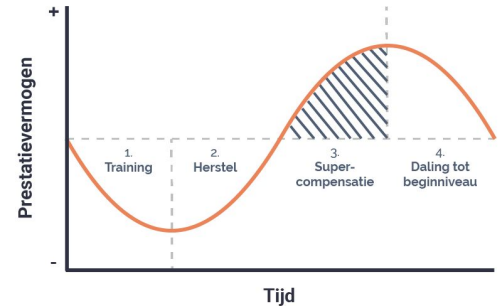
Het principe van trainen

We gaan trainen om 5 km te kunnen lopen.

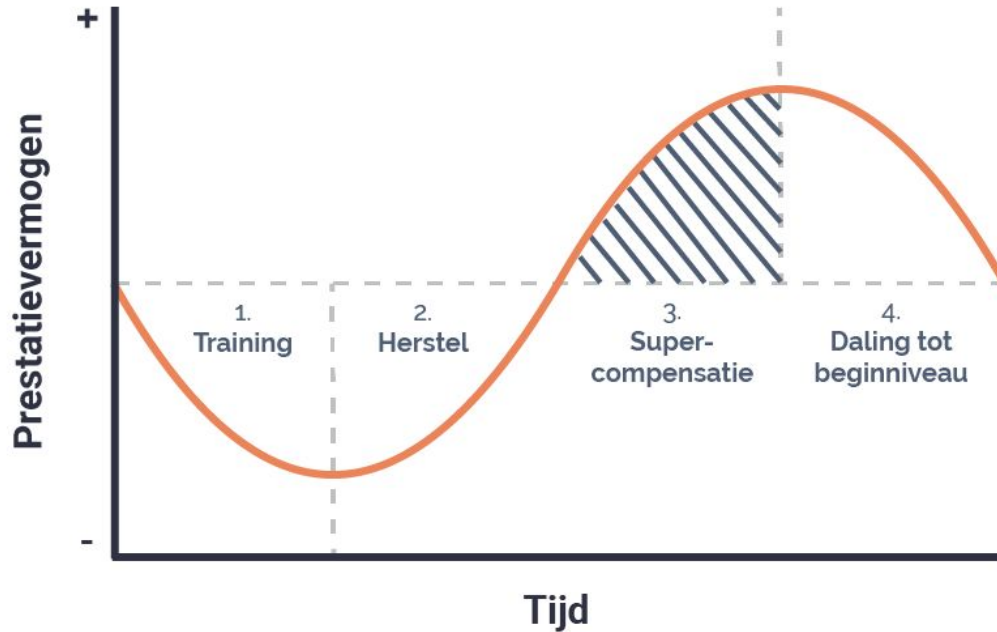
Maar trainen, hoe werkt dat eigenlijk?

Door ons lichaam te belasten en het vervolgens te laten herstellen zal de belastbaarheid van ons lichaam toenemen.

➤ **trainen + rusten = sterker worden**



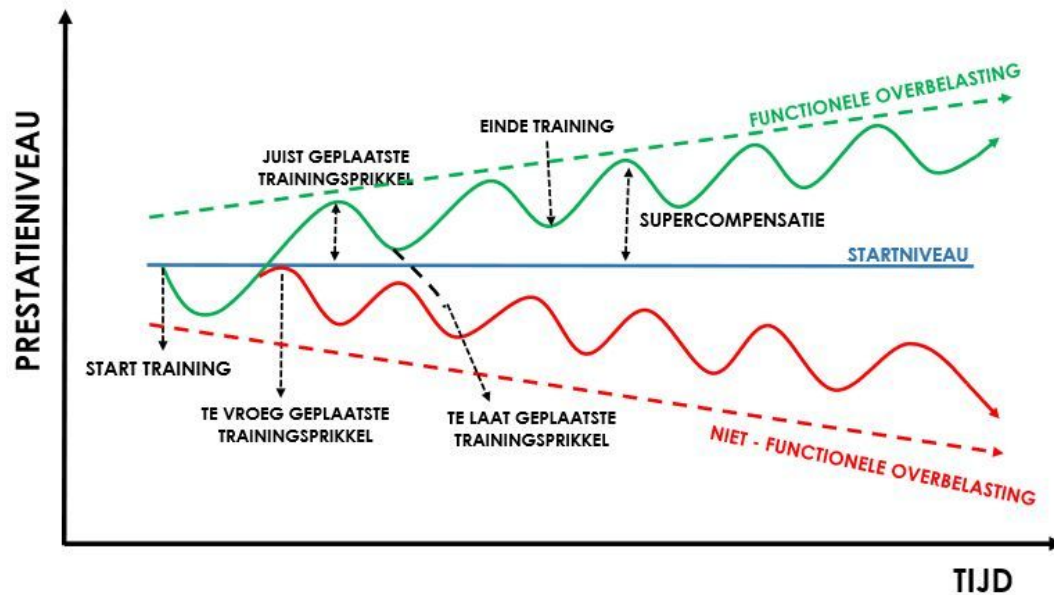
trainen + rusten = sterker worden



- Tussen twee trainingen moet er voldoende herstel zijn



Tussen twee trainingen moet er voldoende herstel zijn

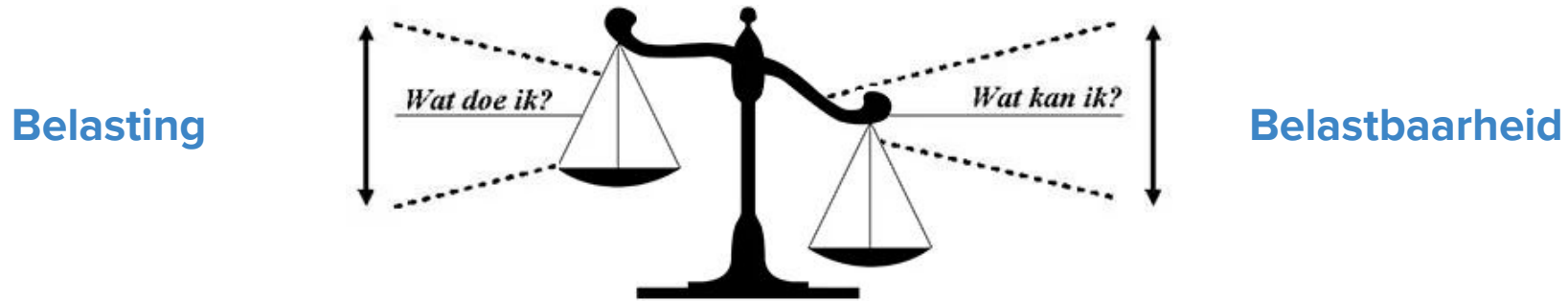



- De belasting moet afgestemd zijn op de huidige belastbaarheid



De belasting moet afgestemd zijn op de huidige belastbaarheid

- hoe hard we mogen trainen is afhankelijk van hoe sterk we zijn



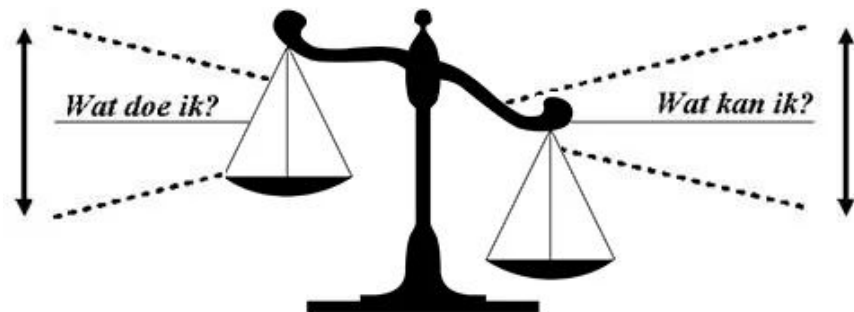
- Te zwaar trainen >> overtraining, blessures, immuunsysteem 
- Te licht trainen >> weinig/geen trainingseffect, wel steeds een positieve invloed op de gezondheid



Belasting en belastbaarheid

Belasting

- frequentie en intensiteit van inspanning
- kledij en materiaal
- klimatologische omstandigheden
- omgeving (ondergrond, hindernissen, hellingsgraad,...)



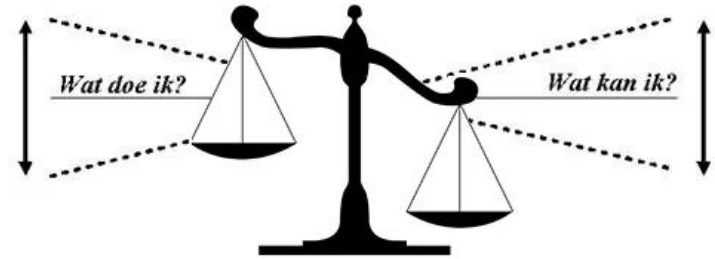
Belastbaarheid

- leeftijd
- geslacht
- lichamelijke kenmerken
- huidige conditie
- gezondheidstoestand
- mentale ingesteldheid
- voeding
- nachtrust



Belastbaarheid, wat kan ik?

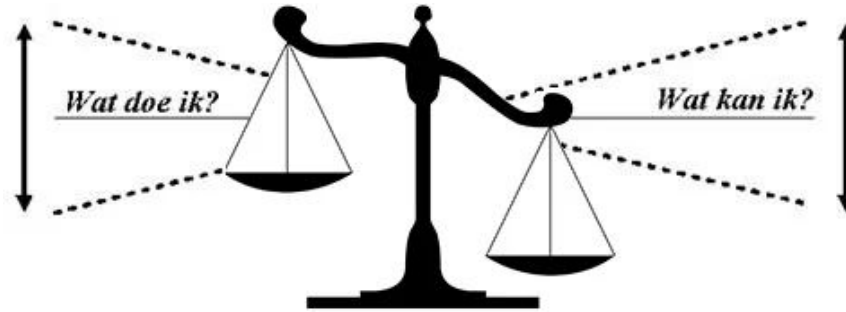
- ! ouder dan 40 zonder sportverleden
- ! overgewicht
- ! eerdere blessures
- ! hart-, vaat-, & longziekten
- ! diabetes, astma, epilepsie, ...
- ! andere gezondheidsproblemen
- ! ongezonde voedingsgewoonten
- ! roken, overmatig alcoholgebruik, drugs, ...
- ! slecht slaappatroon
- ! stress
- ! koorts



Belasting en belastbaarheid

Belasting

- frequentie en intensiteit van inspanning
- kledij en materiaal
- klimatologische omstandigheden
- omgeving (ondergrond, hindernissen, hellingsgraad,...)



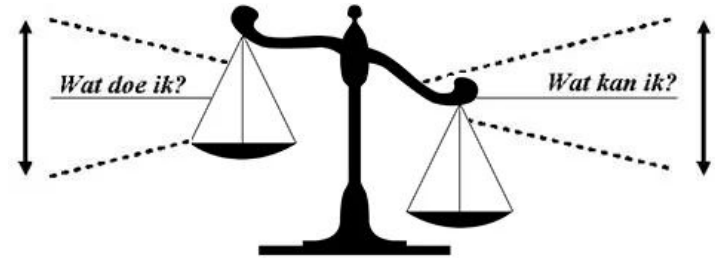
Belastbaarheid

- leeftijd
- geslacht
- lichamelijke kenmerken
- huidige conditie
- gezondheidstoestand
- mentale ingesteldheid
- voeding
- nachtrust



Belasting, wat doe ik?

- loop niet te snel of te lang
- loop bij voorkeur op een zachte effen ondergrond
- draag goede loopschoenen en aangepaste kledij (dames: sportbeha)
- lopen bij 30° ≠ lopen bij 15°, regen ≠ droog, wind



➤ Welke fysieke eigenschappen kunnen belast/getraind worden?



Welke fysieke eigenschappen kunnen getraind worden?

- **Kracht**
 - **Snelheid**
 - **Uithouding**
 - Coördinatie
 - Lenigheid / beweeglijkheid
 - Evenwicht
- Een ideale is steeds een combinatie van deze zaken



Opbouw van een training

- Opwarming: we bereiden ons lichaam en onze geest voor op onze sportactiviteit
 - 5-10 min wandelen, traag beginnen en tempo opvoeren, goed armen gebruiken
 - (loopoefeningen en dynamisch stretchen)
 - (core stability en kracht)
- Kern: eigenlijke loopgedeelte
 - zorg dat je bij het lopen nog steeds kan praten
- Cooling down: we laten ons lichaam en onze geest op hun positieven komen
 - 5 min traag wandelen
 - statisch stretchen



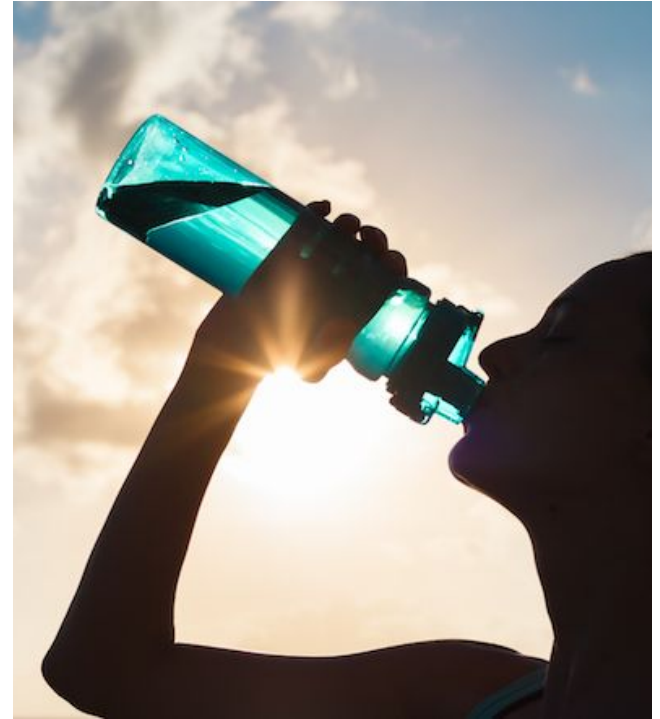
Voorbeeld trainingsprogramma

		 = wandelen	 = lopen	Samenvatting																
														lopen	wandelen	Totaal				
week 1	training 1	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	1'	3'	8'	24'	32'		
	training 2	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	10'	20'	30'
	training 3	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	1'	12'	12'	24'
week 2	training 1	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	12'	12'	24'		
	training 2	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	14'	14'	28'		
	training 3	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	2'	1'	14'	7'	21'		
week 3	training 1	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	12'	8'	20'		
	training 2	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	15'	10'	25'		
	training 3	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	3'	2'	18'	12'	30'		
														3 km						
														3.5 km						
														4 km						
week 13	training 1	26'	1'	6'	1'	26'	1'	6'	1'	26'	1'	6'	1'	26'	1'	32'	2'	34'		
	training 2	28'	1'	4'	1'	28'	1'	4'	1'	28'	1'	4'	1'	28'	1'	32'	2'	34'		
	training 3	30'	1'	2'	1'	30'	1'	2'	1'	30'	1'	2'	1'	30'	1'	32'	2'	34'		
week 14	training 1	8'	1'	8'	1'	8'	1'	8'	1'	8'	1'	8'	1'	8'	1'	24'	3'	27'		
	training 2	5 km test																		
	training 3	12'	1'	12'	1'	12'	1'	12'	1'	12'	1'	12'	1'	12'	1'	24'	2'	26'		



Nog enkele tips

- zoek een loopbuddy
- plan jullie trainingsmomenten op voorhand in
- zorg voor een beloning na elke training
- zorg voor extra beweegmomenten in je dagelijkse leven (trappen, fietsen, wandelen, ...)
- laatste maaltijd voor de training: licht & 2-3h ervoor. Een gezonde koek of banaan \pm 30' voor de training kan wel nog.
- voorzie steeds flesje water
- <https://www.sport.vlaanderen/loopomlopen>



Volgende afspraak

➤ Zondag 20 december

Veel succes!

Nog vragen na vandaag: info@loopcoach.gent



www.
loopcoach.gent