

BEGINNERS HARDLOOP SCHEMA

Week 1	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	
Training 1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	18 min.
Training 2	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	20 min.
Training 3	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.

Week 2	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	
Training 1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	22 min.
Training 2	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	22 min.
Training 3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	24 min.

Week 3 + 4	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	
Training 1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	24 min.
Training 2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	25 min.
Training 3	1	1	2	2	4	3	4	3	5	2	-	-	-	-	-	-	27 min.

Week 5 + 6	H	W	H	W	H	W	H	W	H	W	
Training 1	2	2	3	2	5	3	5	3	5	2	32 min.
Training 2	2	1	3	2	6	2	6	2	7	2	33 min.
Training 3	2	2	4	2	5	2	6	2	7	2	34 min.

Week 7	H	W	H	W	H	W	H	W	
Training 1	5	1	6	2	7	2	8	1	32 min.
Training 2	8	1	8	2	8	1	8	1	37 min.
Training 3	10	2	10	2	12	1	-	-	37 min.

Week 8 + 9	H	W	H	W	H	W	
Training 1	15	2	15	2	-	-	32 min.
Training 2	10	1	12	1	12	1	37 min.
Training 3	10	1	20	1	-	-	32 min.

Week 10	H	W	
Training 1	30	2	32 min.
Training 2	32	2	34 min.
Training 3	30	2	32 min.

H= hardlopen W= wandelen

GET STARTED!

Als nieuwkomer op de hardloopmarkt vind je het trainen waarschijnlijk helemaal niet zo verslavend als vele hardloofiefhebbers roepen. Om zo snel mogelijk lol te krijgen in het lopen, is een goede opbouw van je training onontbeerlijk. Mizuno helpt je met dit schema de eerste, moeilijkste weken door.

Schoenkeuze

Bij het hardlopen krijgen je voeten driemaal je lichaamsgewicht te verduren. Bij een standaard sportschoen concentreert dat gewicht zich op het punt waarop contact gemaakt wordt met de grond. De schoenen van Mizuno zijn echter voorzien van een kunststof Wave plaat die de lichaamsdruk over een groter oppervlak verdeelt en de afwikkeling van de voet ondersteunt. Zo wordt er een betere demping en geleiding verkregen. Er zijn verschillende Wave platen, dus je kunt de constructie kiezen die bij jouw voetype past. Laat je adviseren in de winkel!

Kleding

Behalve de juiste schoenen kan ook je kleding een positief effect hebben op je prestaties. De functionele materialen van Mizuno zorgen ervoor dat je beter beschermd bent tegen alle weersomstandigheden. Revolutionair is de Breath Thermo technologie die behalve vochtregulerend werkt ook warmte genereert en daardoor voor een constante lichaamstemperatuur zorgt. Ideaal voor trainingen waarbij je afwisselend hardloopt en wandelt.

Bezint eer gij begint!

Een trainingsprogramma moet altijd geleidelijk en verantwoord worden opgebouwd om blessures of overtraining te voorkomen. Zorg dus altijd voor een goede warming-up en train rustig. Als je niet meer kunt praten tijdens het lopen, betekent dit dat je wat gas terug moet nemen. Train in het begin ook nooit twee dagen achter elkaar, maar geef je lichaam tussendoor de kans om te herstellen.

Loopmaatje

Lopen moet niet alleen prestatiegedreven zijn, maar moet ook leuk zijn. Zoek een loopmaatje en spreek een vaste trainingstijd af. Dit is gezelliger en meteen een goede stok achter de deur. Pas het looptempo aan de langzaamste loper aan.

Klaar voor de start? Af!

Mizuno hoopt je hiermee op weg te helpen en wenst je veel succes met trainen!