

Hardlopen na blessure

BEGINNETZ

	Training 1	Herstel	Training 2
Week 1	6 x 1' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 1,5' (p = 1,5')
Week 2	6 x 1,5' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 2' (p = 1,5')
Week 3	6 x 2' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 2,5' (p = 1,5')
Week 4	6 x 2,5' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 3' (p = 1,5')
Week 5	6 x 3' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 3,5' (p = 1,5')
Week 6	6 x 3,5' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 4' (p = 1,5')
Week 7	6 x 4' (p = 1')	2-3 dagen rust	5 x 4,5' (p = 1,5')

' = aantal minuten
p = pauze = wandelen

- Het kan natuurlijk voorkomen dat je toch (na)pijn krijgt bij het volgen van het schema. Een algemene richtlijn is dat je dan eerst een aantal dagen herstelt en dan de vorige stap herhaald tot dat deze pijnvrij gaat. Ga pas verder naar de volgende stap als je de laatste stap pijnvrij hebt gelopen! Overleg bij twijfel altijd met je fysiotherapeut.
- Het is aan te raden (zeker in het begin van het schema) alternatieve conditietraining te volgen om je fitheid te verbeteren of te onderhouden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen, zwemmen, roeien of crosstraineren.

Hardlopen na blessure

INTERMEDIATE

	Training 1	Herstel	Training 2
' = aantal minuten p = pauze = wandelen			
Week 1	6 x 2' (p = 2')	2-3 dagen rust	4 x 3' (p = 2')
Week 2	6 x 3' (p = 2')	2-3 dagen rust	4 x 5' (p = 2')
Week 3	6 x 4' (p = 2')	2-3 dagen rust	4 x 6' (p = 2')
Week 4	3 x 8' (p = 2')	2-3 dagen rust	4 x 8' (p = 2')
Week 5	3 x 10' (p = 2')	2-3 dagen rust	2 x 12' (p = 2')
Week 6	3 x 10' (p = 2')	2-3 dagen rust	2 x 15' (p = 2')
Week 7	30'	2-3 dagen rust	30'

- Het kan natuurlijk voorkomen dat je toch (na)pijn krijgt bij het volgen van het schema. Een algemene richtlijn is dat je dan eerst een aantal dagen herstelt en dan de vorige stap herhaald tot dat deze pijnvrij gaat. Ga pas verder naar de volgende stap als je de laatste stap pijnvrij hebt gelopen! Overleg bij twijfel altijd met je fysiotherapeut.
- Het is aan te raden (zeker in het begin van het schema) alternatieve conditietraining te volgen om je fitheid te verbeteren of te onderhouden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen, zwemmen, roeien of crosstraineren.

Hardlopen na blessure

ADVANCED

	Training 1	Herstel	Training 2
Week 1	10 x 2' (p = 1')	2-3 dagen rust	8 x 3' (p = 1,5')
Week 2	10 x 3' (p = 1')	2-3 dagen rust	8 x 4' (p = 1,5')
Week 3	10 x 4' (p = 1')	2-3 dagen rust	8 x 5' (p = 1,5')
Week 4	10 x 5' (p = 1')	2-3 dagen rust	8 x 6' (p = 1,5')
Week 5	5 x 10' (p = 2')	2-3 dagen rust	4 x 15' (p = 2,5')
Week 6	3 x 20' (p = 2')	2-3 dagen rust	2 x 30' (p = 2,5')
Week 7	60'	2-3 dagen rust	60'

- Het kan natuurlijk voorkomen dat je toch (na)pijn krijgt bij het volgen van het schema. Een algemene richtlijn is dat je dan eerst een aantal dagen herstelt en dan de vorige stap herhaald tot dat deze pijnvrij gaat. Ga pas verder naar de volgende stap als je de laatste stap pijnvrij hebt gelopen! Overleg bij twijfel altijd met je fysiotherapeut.
- Het is aan te raden (zeker in het begin van het schema) alternatieve conditietraining te volgen om je fitheid te verbeteren of te onderhouden. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen, zwemmen, roeien of crosstraineren.