



# IMPROVEBYRUNNING



IMPROVEBYRUNNING | EDO BAART

---

**LOOPPROGRAMMA**

## NA ELKE WARMING UP REKOEFFENINGEN

NOOIT ZOVER REKKEN DAT JE PIJN VOELT. WEL MOET JE 'REK' VOELLEN. DEZE 'REK' WORDT NA VERLOOP VAN 5-10 SECONDEN MINDER, WAARNA JE DE BEWEGING GEDURENDE 5-10 SECONDEN IETS VERDER KAN DOORVOEREN.



### ACTIEVE OEFENINGEN

Na de rekoefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om een aantal oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enkele voorbeelden van deze oefeningen zijn:

- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met het bekken, zowel linksom als rechtsom.
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met het linker- en het rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl het achterste been aan de grond blijft.
- maak kleine tweebenige sprongtjes, zowel voorwaarts, achterwaarts als zijwaarts.

### LOOPSCHOLING

Enkele voorbeelden van loopscholingsoefeningen zijn:

- hang met het bovenlichaam ontspannen naar licht voren toe en tik met de hakken de billen aan ('hakken-billen').
- wikkel de voeten afwisselend extra goed af van hak naar teen, waarbij je slechts weinig voorwaartse snelheid ontwikkeld ('tripplings').
- doe hetzelfde als bij de hierboven beschreven oefening, maar hef de knieën nog tot horizontaal ('skippings').



## IMPROVE BY RUNNING

# EXTENSIEVE DUUR TRAINING

EXTENSIEVE DUUR TRAINING (VETVERBRANDING):

TRAINING WAARBIJ JE RUSTIG KUNT PRATEN, WERKEN AAN JE CONDITIE.

TRAINEN TOT MAX 70% VAN JE SNELHEID.

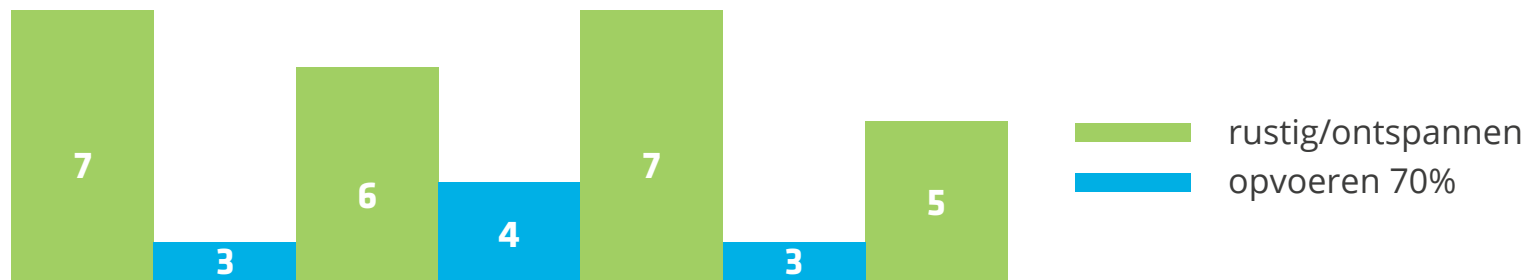


### TOTAAL DUUR: ONGEVEER 40 MINUTEN

- > Loop 7 minuten in een rustig/ontspannen tempo (groen), warming-up.
- > Daarna rekken, strekken.
- > Dan 4 versnellingsloopjes van ongeveer 15 meter, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje de snelheid die je op het einde bereikt meer op.

### DAN ONDERSTAAND PROGRAMMA

- > Daarna je tempo 3 min. verhogen tot max 70% van je snelheid (blauw).
- > daarna 6 min. in een rustig/ontspannen tempo (groen)
- > daarna 4 min je tempo verhogen tot max 70% (blauw)
- > Volg onderstaande tabel.
- > Aan het einde van het programma staat 5 min rustig/ontspannen lopen (groen). Dit is de cooling-down, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Zo heb je minder kans op blessures.



TIJD IN MINUTEN



## IMPROVE BY RUNNING

# INTENSIEVE DUUR TRAINING

INTENSIEVE DUUR TRAINING (UITHOUDINGSVERMOGEN): TRAINEN ROND DE ANAEROBE DREMPEL (VERZURING). TRAINING MET EEN KORT HERSTEL.

TEMPO OP ONGEVEER 90% VAN JE SNELHEID.

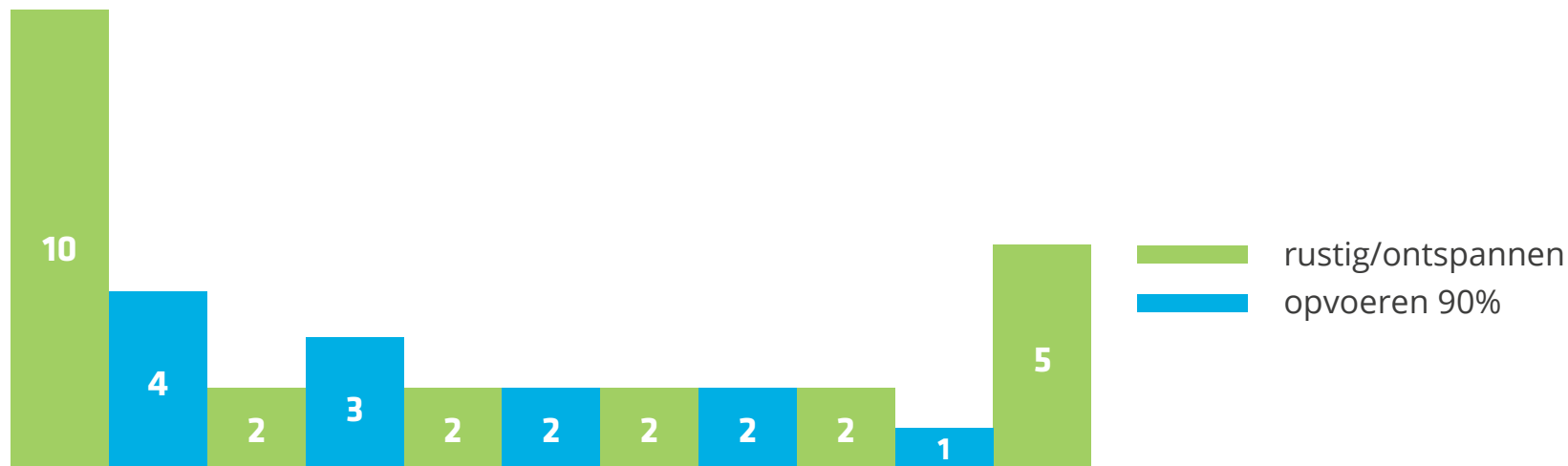


### TOTAAL DUUR: ONGEVEER 40 MINUTEN

- > Loop 10 minuten in een rustig/ontspannen tempo (groen), warming-up.
- > Daarna rekken, strekken.
- > Dan 4 versnellingsloopjes van ongeveer 15 meter, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje de snelheid die je op het einde bereikt meer op.

### DAN ONDERSTAAND PROGRAMMA

- > Daarna 4 min op 90% (blauw)
- > Dan 2 min rustig/ontspannen (groen)
- > Volg onderstaande tabel.
- > Aan het einde van het programma staat 5 min rustig/ontspannen lopen (groen). Dit is de cooling-down, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Zo heb je minder kans op blessures.



TIJD IN MINUTEN





## IMPROVE BY RUNNING

# INTENSIEVE INTERVAL TRAINING

**INTENSIEVE INTERVAL TRAINING:** HOGE INTENSITEIT VOOR HET VERBETEREN VAN SNELHEIDSUITHOUDINGSVERMOGEN EN HET VERBETEREN VAN DE ANAEROBE DREMPEL. TRAINEN IN EN BOVEN DE ANAEROBE DREMPEL, VLAKBIJ DE MAXIMALE HARTSLAG.

### TOTAAL DUUR: ONGEVEER 30-35 MINUTEN

- > Loop 7 minuten in een rustig/ontspannen tempo: warming-up.
- > Daarna rekken, strekken
- > Dan 4 versnellingsloopjes van ongeveer 15 meter, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje de snelheid die je op het einde bereikt meer op.

### DAARNA ONDERSTAAND SPRINTPROGRAMMA

Zet vooraf hoedjes/een streep/iets anders neer, bij ongeveer 5m, 10m en 20m.

<b>3X</b>	<b>5 METER</b>	RUST VAN TELKENS 30 SEC.	
<b>3X</b>	<b>10 METER</b>	RUST VAN TELKENS 30 SEC.	
<b>3X</b>	<b>20 METER</b>		1 MIN RUST

Na het bovenstaande sprintprogramma 7 min uitlopen - cooling-down in een rustig/ontspannen tempo, waardoor je lichaam de kans krijgt om tot rust te komen en afvalstoffen af te voeren. Zo heb je minder kans op blessures.



# IMPROVE BY RUNNING

## SPRINGTOUW

TOUWTJESPRINGEN IS EEN UITSTEKENDE TRAININGSVORM ALS VARIATIE OP VOETBAL/TECHNIEK/LOOPTRAINING.

### DE TRAINING

Met springtouwen train je verschillende spiergroepen zoals benen, billen, armen en je hartspieren.

Het verbetert je:

- > coördinatie;
- > kracht;
- > uithoudingsvermogen
- > (reactie)snelheid;
- > balans;
- > timing en explosiviteit.

### PREVENTIE

Naast bovengenoemde voordelen werkt het touwtjespringen ook preventief: het versterkt je voeten, kuiten, pezen en spieren.

### LET OP!

Train niet meer dan om de dag, dit om je spiervezels goed te laten herstellen. Bouw niet te snel op! Bij het touwtje springen kunnen je knieën en je enkels te zwaar belast worden. Zodra je hier last van krijgt moet je uiteraard direct stoppen. Bij touwtje springen komen er veel krachten op je voeten vrij. Het is niet vreemd dat als je lang niet touwtje hebt gesprongen en je klaar bent na de eerste keer je voeten wat gevoelig zijn, en dan met name de botten in je voeten. Ga daarom nooit beginnen met blote voeten, maar gebruik sportschoenen die de klap van het springen opvangen.



# IMPROVE BY RUNNING

## SPRINGTOUW

### HOUDING

- Houd je voeten bij het springen dicht bij elkaar (op heup/schouder hoogte).
- Probeer tijdens het springen je buikspieren licht aan te spannen.
- Spring altijd op de bal van je voeten en landt zachtjes en veerkrachtig, je maakt steeds een kaatsbeweging, op deze manier train je je reactiviteit. Doel korte / explosieve beweging aanleren. Gebruik zo weinig mogelijk kracht bij het springen (dans!).
- Houd je springhoogte laag (minder dan 5cm van de grond).
- Houd je knieën ten alle tijden licht gebogen (zet je knieën niet op slot).
- Zorg voor een lange en rechte ruggengraat
- Houd je hoofd omhoog, je borst naar voren en kijk vooruit.
- Houd je schouders recht en druk deze iets naar achteren en houd je ellebogen ook iets naar achteren.

### PROGRAMMA

7 maal:

- 30 sec springen.
- 30 sec wandelen/stap op de plaats.

Varieer door eenbenig te springen, te wisselen van tempo, achteruit te springen, links en rechts te springen of spring alsof je aan het hardlopen bent. Verleng geleidelijk de duur en de intensiteit van de sets door 60 tot 90 seconden te springen of 100 tot 150 herhalingen met rustperiodes tussen de sets van slechts 30 seconden. Pas variatie toe in je springen. Om de juiste touwlengte te meten ga je met beide voeten midden op het touw staan. De uiteinden moeten tot je oksels komen.



## WAT TE ETEN EN DRINKEN?

# VOEDING AFSTEMMEN OP JE TRAINING

Elke dag moet je je voeding afstemmen op je trainingsuren van de dag. Wat betekent dit? Dit betekent bijvoorbeeld dat je op een rustdag minder energie nodig hebt dan op een trainings- of wedstrijddag. In de praktijk zie je vaak geen verschil in hoeveelheden.

### Voor de training

Het is verstandig om ongeveer 2 tot 3 uur voor je gaat sporten koolhydraten te eten. Waarom? Koolhydraten zijn een energiebron bij intensieve trainingen. Denk hierbij aan: zilvervliesrijst, volkorenpasta, volkorenbrood, pannenkoeken, muesli, volkoren crackers, havermout, wrap, bonen en fruit leveren een flinke hoeveelheid goede koolhydraten. Zorg dat ze terug te vinden zijn in je basismenu. Laat het vlees (af en toe) liever staan.

### Voorkom uitdroging

Onderzoek wijst uit dat vooral voetballers veel te weinig drinken voordat ze een fysieke inspanning verrichten, daardoor raken ze uitgedroogd en dat heeft een negatieve invloed op je prestaties. Het leidt tot slechtere dribbels, lager uithoudingsvermogen en verminderde cognitieve vaardigheden (denkvermogen). Hoe herken je uitdroging? Als je een zeer geconcentreerde – donker gele – urine hebt dan duidt dit op uitdroging, urine hoort licht van kleur te

zijn – lichtgeel tot wit. Het is belangrijk om met een goede vochtbalans aan een wedstrijd te beginnen.

### Hoe voorkom je uitdroging?

Het is moeilijk om voor sporters aan te geven hoeveel ze voor een wedstrijd moeten drinken. Tijdens je maaltijd (zie: koolhydraten) voor een wedstrijd zou je zo'n 300-600ml kunnen drinken en zo'n 20 minuten voor de wedstrijd zo'n 300 ml. Je hebt dan nog tijd genoeg om voor de wedstrijd naar het toilet te gaan. Dit is echter heel individueel. Los van het sporten is het goed om in ieder geval elke dag 1,5 tot 2 liter vocht te drinken.

### Waarom eiwitten

Zorg ervoor dat je als jonge sporter voldoende eiwitten eet. Eiwitten zijn voornamelijk nodig voor het bouwen en herstellen van weefsels en spieren, waardoor ze heel belangrijk zijn in het groeistadium. De momenten waarop je eet, is vooral belangrijk. Verspreid eiwitten over de dag. Dit houdt in dat je iedere maaltijd een portie eiwit zou moeten bevatten, vooral na een training zijn eiwitten belangrijk om ervoor te zorgen dat de spieren sneller herstellen.





Eiwitten zitten in? Kip, vis, vlees, kwark, yoghurt, melk en ei, maar ook linzen, peulvruchten, noten en soja leveren eiwitten. Na een training kun je yoghurt of kwark met vers fruit, een handje noten en een gekookt ei, boterham met kipfilet of een wrap met linzen of bonen eten. Deze voedingsmiddelen leveren genoeg eiwitten op, die nodig zijn om te herstellen na een training. Let op! Jonge sporters (kinderen) hebben geen eiwitshake nodig.

Een gezonde voeding levert voldoende eiwitten. Wie meer sport, eet meer en krijgt automatisch meer eiwitten binnen. Ook jonge sporters hebben een klein beetje extra eiwit nodig om te groeien dan niet-sporters. Let op, een te hoge eiwitname is NIET goed. Minder kans op blessures met een gezond gewicht. Een gezond gewicht kan veel blessures voorkomen. Wanneer je echter een strikt dieet volgt en je calorie inname dusdanig verminderd is het gevolg dat je energievoorraad snel afneemt. Je raakt hierdoor eerder vermoeid waardoor het risico op een blessure toeneemt. Wanneer je wilt afvallen doe dit dan met beleid en eet altijd een maaltijd voor het sporten.

### **Ouders**

Als je wilt dat de jonge sporter beter of anders gaat eten, zal je als ouder het goede voorbeeld moeten geven. Vul de koelkast met producten die voeden en niet vullen. Dan moet je kind wel de weg weten te vinden naar die goedgevulde koelkast. De focus moet liggen op een gezond en gevarieerd voedingspatroon en niet op sportrepen, sportdranken en supplementen.

### **Slaaptijden**

Uit onderzoek blijkt dat bij jongeren tussen de 14 en 20 jaar 50% lijdt aan slaapttekort. Een goede gezondheid en goede prestaties gaan samen met voldoende slaap. Noodzakelijke slaaptijden verschillen per kind. Kinderen op de basisschool hebben minimaal 10-12 uur nodig om bv te groeien. Pubers minimaal 8,5 uur. Slaap is oa belangrijk voor het leerproces en het geheugen. Te weinig slaap heeft oa een nadelig effect op school- en sportprestaties.

Voor een goed, uitgebreid en persoonlijk advies, ga je uiteraard langs bij een sportdiëtist.

Succes,

Edo Baart





**IMPROVE**BYRUNNING

**T. 06 506 43 402 | EDO BAART**

---

**[instagram.com/improvebyrunning](https://www.instagram.com/improvebyrunning)**