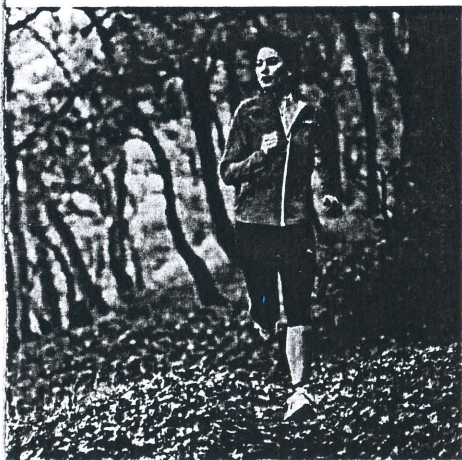


Tips voor een gezonde start!



>> **Plan je trainingsmomenten.** Baken enkele tijdstippen in de week af waarop je gaat lopen zodat je training een vaste plaats in je weekritme krijgt. Met enkele vrienden lopen maakt de beleving nog leuker. Loop je niet graag alleen? Wil je je laten begeleiden? Er is beslist een **Start to Run-groep** in je buurt (www.starttorun.be).

>> **Warm steeds je spieren op.** 10 minuutjes wandelen of zachtjes lopen, gevolgd door enkele stretchoefeningen zijn de beste start. Ook na je training kan je beter zachtjes uitlopen of uitwandelen. Een goede **cooling down** kan stijfheid en spierpijn vermijden.

>> Loop zo veel mogelijk op een **zachte ondergrond**. Probeer asfalt of beton te vermijden en zoek looppaden op hard zand, bosgrond of gras op. Loop je toch op de openbare weg? Zorg ervoor dat je goed zichtbaar bent.

>> Koop de juiste loopschoenen in een **speciaalzaak**. Elke loper is anders en dit vraagt een specifieke schoen. Op www.asics.be vind je heel wat nuttige uitleg over loopschoenen en een overzicht van de loopspecialzaken.

>> Als vrouw heb je nood aan een stevige **sportbeha**.

>> Tijd voor een wedstrijdje? Zeker! Jouw doel is een van de Knack Weekend Ladies Runs. **Toewerken naar dit doel** zal je zeker motiveren. Met enkele duizenden loopsters aan de start staan geeft een kick.

>> **Geniet** van je training, loop met een glimlach en wees trots op jezelf voor elke kilometer die je aflegt!

Trainingsprogramma voor beginnende loopsters

Zoek je een eenvoudige manier om fit te blijven én je goed te voelen? Met het Start to Run-programma kan iedereen, ongeacht leeftijd en conditie, in 10 weken tijd een conditie opbouwen. Als je graag in groep traint, dan kan dit bij een van de clubs van de Vlaamse Atletiek Liga (VAL). Ga naar www.starttorun.be en klik door naar de activiteiten van de VAL. Daar vind je een lijst met alle atletiekclubs die dit programma aanbieden. De meeste programma's gaan van start tijdens de maand maart. Neem dus snel contact op met de verantwoordelijke van de club in je buurt!

START TO RUN

Tussen 2 trainingen dient minstens 1 dag rust in het schema ingepast te worden.

+ = 1 minuut lopen aan 60% - 80% van je maximale hartslag 0 = 1 minuut wandelen

TOTAAL

WEEK	DAG	Schema	Totaal
WEEK 1	DAG 1	+ 0 ++ 00 ++ 00 ++ 00 ++ 00 + 0	20 min.
	DAG 3	+ 0 ++ 00 ++ 00 ++ 00 ++ 00 + 0	20 min.
	DAG 5	+ 0 ++ 00 ++ 00 ++ 00 ++ 00 + 0	20 min.
WEEK 2	DAG 1	+ 0 + 0 +++ 000 +++ 000 ++ 00 ++ 00	24 min.
	DAG 3	+ 0 + 0 +++ 000 +++ 000 ++ 00 ++ 00	24 min.
	DAG 5	+ 0 + 0 +++ 000 +++ 000 ++ 00 ++ 00	24 min.
WEEK 3	DAG 1	++ 00 ++ 00 ++++ 000 +++ 000 +++ 000	27 min.
	DAG 3	++ 00 ++ 00 ++++ 000 +++ 000 +++ 000	27 min.
	DAG 5	++ 00 ++ 00 ++++ 000 +++ 000 +++ 000	27 min.
WEEK 4	DAG 1	+++ 00 ++++ 000 ++++ 000 +++ 00 +++ 00	29 min.
	DAG 3	+++ 00 ++++ 000 ++++ 000 +++ 00 +++ 00	29 min.
	DAG 5	+++ 00 ++++ 000 ++++ 000 +++ 00 +++ 00	29 min.
WEEK 5	DAG 1	++++ 000 +++++ 000 +++++ 000 +++++ 000	30 min.
	DAG 3	++++ 000 +++++ 000 +++++ 000 +++++ 000	30 min.
	DAG 5	++++ 000 +++++ 000 +++++ 000 +++++ 000	30 min.
WEEK 6	DAG 1	+++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00	32 min.
	DAG 3	+++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00	32 min.
	DAG 5	+++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00 ++++++ 00	32 min.
WEEK 7	DAG 1	+++++++ 00 ++++++++ 000 ++++++++ 00	33 min.
	DAG 3	+++++++ 00 ++++++++ 000 ++++++++ 00	33 min.
	DAG 5	+++++++ 00 ++++++++ 000 ++++++++ 00	33 min.
WEEK 8	DAG 1	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	35 min.
	DAG 3	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	35 min.
	DAG 5	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	35 min.
WEEK 9	DAG 1	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	39 min.
	DAG 3	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	39 min.
	DAG 5	+++++++ 00 ++++++++ 00 ++++++++ 0	39 min.
WEEK 10	DAG 1	28 min. joggen met 1 of 2 min. wandelpauze naar eigen behoefte	28 min.
	DAG 3	30 min. joggen met 1 of 2 min. wandelpauze naar eigen behoefte	30 min.
	DAG 5	32 min. joggen met 1 of 2 min. wandelpauze naar eigen behoefte	32 min.