

# MOM IN BALANCE | HARDLOOPSHEMA 20 MINUTEN

>>20 MIN<<

HARDLOPEN VOOR NA  
DE ZWANGERSCHAP

## VOOR WIE

- Bij dit schema gaan we ervan uit dat je deelneemt aan de Back in Shape trainingen, je minimaal 13 weken geleden bevallen en klachtenvrij bent.
- Je doel is om minimaal 20 min aan een stuk te kunnen hardlopen op een prettige manier

## UITGANGSPUNTEN SCHEMA

- Loop idealiter 3 x per week, dit om het spier-, pees- en botstelsel aan de constante schokbelasting te laten wennen (indien niet mogelijk, vervang een van de trainingen door een MIB – Back in Shape training).
- Door de afwisselende opbouw van wandelen en hardlopen bouw je geleidelijk je conditie op en voorkom je blessures.
- Houd minimaal 1 dag rust tussen de trainingen.
- Na elk stukje hardlopen neem je een pauze, dit staat aangegeven met een p (p=1 betekent bijvoorbeeld een pauze van 1 minuut). Deze tijd ga je dan wandelen.
- Wees flexibel. Mocht je een hele dag moe zijn, voer dan een lichte training uit of neem een rustdag.
- Ga door met het volgende trainingslevel als je geen last na de training hebt gehad
  - Beetje last, snel herstel; herhaal dezelfde training nog een keer
  - Veel last, langdurig herstel: vraag fysio om advies

## INDEX

---

<b>P</b>	Pauze
<b>SP</b>	Serie pauze
<b>D1</b>	Rustige Duurloop <i>Lage hartslag, inlooptempo</i>
<b>D2</b>	Normale duurloop <i>Iets harder dan inlopen, makkelijk vol te houden</i>
<b>D3</b>	Snelle duurloop <i>Hijgt iets meer, praat in korte zinnen</i>
<b>D4</b>	Extensieve interval <i>Praten gaat niet, flink doorlopen</i>
<b>D5</b>	Intensieve interval <i>In de verzuring en kan het maar kort volhouden</i>

# 10 WEKEN SCHEMA

WEEK	DAG 1	DAG 3	DAG 6	TOTAAL AANTAL MINUTEN
1	5 x 1 minuut (P = 1)	6 x 1 minuut (P = 1)	7 x 1 minuut (P = 1)	18
2	8 x 1 minuut (P = 1)	4 x 1 minuut + 3 x 2 minuten (P = 1)	4 x 1 minuut + 4 x 2 minuten (P = 1)	30
3	3 x 1 minuut + 6 x 2 minuten (P = 1)	3 x 1 minuut + 4 x 2 minuten (P = 1)	3 x 1 minuut + 6 x 2 minuten (P = 1)	41
4	1 x 2 minuten + 3 x 3 minuten (P = 1)	4 x 2 minuten + 2 x 3 minuten (P = 1)	1 x 2 minuten + 3 x 3 minuten (P = 1)	36 (herstel)
5	3 x 2 minuten + 3 x 3 minuten (P = 1)	6 x 2 minuten + 1 x 4 minuten (P = 1)	3 x 2 minuten + 5 x 3 minuten (P = 1)	52
6	5 x 3 minuten + 2 x 4 minuut (P = 2)	6 x 3 minuten 2 x 4 minuten (P = 2)	4 x 3 minuten + 1 x 6 minuten (P = 1)	67
7	4 x 4 minuten + 1 x 8 minuten (P = 2)	3 x 4 minuten + 2 x 8 minuten (P = 1)	4 x 4 minuten + 1 x 8 minuten (P = 1)	76
8	3 x 4 minuten + 1 x 8 minuten (P = 1)	3 x 4 minuten + 1 x 8 minuten (P = 1)	3 x 4 minuten + 1 x 10 minuten (P = 2)	62 (herstel)
9	2 x 6 minuten + 2 x 10 minuten (P = 2)	1 x 8 minuten + 1 x 10 minuten (P = 2)	2 x 6 minuten + 2 x 10 minuten (P = 2)	82
10	1 x 20 minuten	2 x 10 minuten (P = 3)	1 x 20 minuten	60