

Leer eens joggen

Gezond bewegen heeft alleen maar voordelen.



Regelmatig gezond bewegen heeft niets dan voordelen. Het verbetert je gezondheid en je kan meer weerstand bieden aan allerlei ziektes. Iedereen die zijn fysieke fitheid wil verbeteren, heeft baat bij een specifiek bewegingsprogramma met aangepaste duur en intensiteit. Een leer-eens-joggen programma kan hiervoor zorgen.

Wat is leer-eens-joggen?

Met het Start to Run® programma kan iedereen, ongeacht leeftijd en beschikbare vrije tijd op tien weken tijd een aanvaardbare conditie opbouwen. Het is ook mogelijk dit op 7, 12 of 14 weken te doen. Meer informatie hierover vind je op www.starttorun.be en op de website van de Vlaamse Atletiekliga (www.val.be). Wanneer je start met joggen kan dit een extra stimulans geven als je dit in groep en onder deskundige begeleiding, bij bijvoorbeeld een atletiekclub, kan doen. Dit creëert een beperkte sociale verplichting en geeft zo meer kans op volhouden.



Enkele tips

- Trendy loopkleding is mooi en functioneel, maar goede LOOPSchoenen zijn van essentieel belang.
- Warm steeds je spieren op voor je start en stretch nadien.
- Hou een praattempo aan, loop niet te snel.
- Kies voor een zachte ondergrond.
- Voorzie een flesje water, zeker bij warm weer.
- Loop, indien mogelijk, met mensen van jouw loopsnelheid.
- Hou vol!



Knip je wekelijks trainingsschema uit en neem het mee tijdens je loopessie.



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 1

1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'
2	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'
3	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'

Lopen	Wandelen	Totaal
10'	10'	20'
10'	10'	20'
10'	10'	40'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 2

1	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'
2	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'
3	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'

Lopen	Wandelen	Totaal
12'	12'	24'
12'	12'	24'
12'	12'	24'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 3

1	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'
2	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'
3	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'

Lopen	Wandelen	Totaal
14'	13'	27'
14'	13'	27'
14'	13'	27'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 4

1	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'
2	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'
3	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'

Lopen	Wandelen	Totaal
17'	12'	29'
17'	12'	29'
17'	12'	29'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 5

1	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'
2	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'
3	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'

Lopen	Wandelen	Totaal
18'	12'	30'
18'	12'	30'
18'	12'	30'

Lopen	Wandelen
-------	----------





Knip je wekelijks trainingsschema uit en neem het mee tijdens je loopsessie.



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 6

1	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'
2	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'
3	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'

Lopen	Wandelen	Totaal
24'	8'	32'
24'	8'	32'
24'	8'	32'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 7

1	8'	2'	10'	3'	8'	2'
2	8'	2'	10'	3'	8'	2'
3	8'	2'	10'	3'	8'	2'

Lopen	Wandelen	Totaal
26'	7'	33'
26'	7'	33'
26'	7'	33'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 8

1	11'	2'	11'	2'	8'	1'
2	11'	2'	11'	2'	8'	1'
3	11'	2'	11'	2'	8'	1'

Lopen	Wandelen	Totaal
30'	5'	35'
30'	5'	35'
30'	5'	35'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 9

1	13'	2'	13'	2'	8'	1'
2	13'	2'	13'	2'	8'	1'
3	13'	2'	13'	2'	8'	1'

Lopen	Wandelen	Totaal
34'	5'	39'
34'	5'	39'
34'	5'	39'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Leer-eens-joggen:

Trainingsschema week 10

1	28'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen
2	30'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen
3	32'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen

Lopen	Wandelen	Totaal
28'	0'	28'
30'	0'	30'
32'	0'	32'

Lopen	Wandelen
-------	----------



Programma

Minimum 1 dag rust tussen 2 trainingen.

													Lopen	Wandelen	Totaal
WEEK 1	Training 1	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	10'	10'	20'
	Training 2	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	10'	10'	20'
	Training 3	1'	1'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	2'	1'	1'	10'	10'	40'
WEEK 2	Training 1	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	12'	12'	24'
	Training 2	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	12'	12'	24'
	Training 3	1'	1'	1'	1'	3'	3'	3'	3'	2'	2'	2'	12'	12'	24'
WEEK 3	Training 1	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	14'	13'	27'
	Training 2	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	14'	13'	27'
	Training 3	2'	2'	2'	2'	4'	3'	3'	3'	3'	3'	3'	14'	13'	27'
WEEK 4	Training 1	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'	2'	17'	12'	29'
	Training 2	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'	2'	17'	12'	29'
	Training 3	3'	2'	4'	3'	4'	3'	3'	2'	3'	2'	2'	17'	12'	29'
WEEK 5	Training 1	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'				18'	12'	30'
	Training 2	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'				18'	12'	30'
	Training 3	4'	3'	5'	3'	5'	3'	4'	3'				18'	12'	30'
WEEK 6	Training 1	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'				24'	8'	32'
	Training 2	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'				24'	8'	32'
	Training 3	5'	2'	7'	2'	7'	2'	5'	2'				24'	8'	32'
WEEK 7	Training 1	8'	2'	10'	3'	8'	2'						26'	7'	33'
	Training 2	8'	2'	10'	3'	8'	2'						26'	7'	33'
	Training 3	8'	2'	10'	3'	8'	2'						26'	7'	33'
WEEK 8	Training 1	11'	2'	11'	2'	8'	1'						30'	5'	35'
	Training 2	11'	2'	11'	2'	8'	1'						30'	5'	35'
	Training 3	11'	2'	11'	2'	8'	1'						30'	5'	35'
WEEK 9	Training 1	13'	2'	13'	2'	8'	1'						34'	5'	39'
	Training 2	13'	2'	13'	2'	8'	1'						34'	5'	39'
	Training 3	13'	2'	13'	2'	8'	1'						34'	5'	39'
WEEK 10	Training 1	28'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen										28'	0'	28'
	Training 2	30'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen										30'	0'	30'
	Training 3	32'	1' of 2' wandelpauze naar eigen behoefte inlassen										32'	0'	32'

Lopen

Wandelen

Bron: Vlaamse atletiekliga (www.val.be).

REGIONALE KANTOREN GROEP IDEWE

Contacteer ons - Wij helpen je graag verder!

Antwerpen

Tel. 03 218 83 83
antwerpen@idewe.be

Hasselt

Tel. 011 24 94 70
hasselt@idewe.be

Namur

Tel. 081 32 10 40
namur@idewe.be

Brussel

Tel. 02 237 33 24
brussel@idewe.be

Leuven

Tel. 016 39 04 38
leuven@idewe.be

Roeselare

Tel. 051 27 29 29
roeselare@idewe.be

Gent

Tel. 09 264 12 30
gent@idewe.be

Mechelen

Tel. 015 28 00 50
mechelen@idewe.be

Turnhout

Tel. 014 40 02 20
turnhout@idewe.be

Centrale diensten:

IDEWE vzw

Tel. 016 39 04 11
info@idewe.be

IBEVE vzw

Tel. 016 39 04 90
info@ibeve.be

www.idewe.be | info@idewe.be



© IDEWE – Niets uit deze uitgave mag, in enige vorm of op enige wijze, veeleenvoudigd of openbaar gemaakt worden zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. Verantwoordelijke uitgever: dr. Simon Bulterys, IDEWE, Interleuvenlaan 58, 3001 Leuven. 200908-v1-20167. Wettelijk depot: D/2009/11.422/23.

ID6399_Leer_eens_joggen._Ge_PUB_NL_v1-3_2019-06-14