

TRAININGSGIDS

STARTEN MET LOPEN



Trainingsgids - Starten met lopen

Lopen is één van de meest toegankelijke manieren om aan je gezondheid te werken. Met een paar **goede loopschoenen** en een beetje motivatie kan iedereen starten.

Met deze trainingsreeks willen we deelnemers stap voor stap begeleiden naar een veilige en haalbare deelname aan Bekkevoort Loopt. De schema's zijn opgebouwd met aandacht voor **geleidelijke progressie**, voldoende herstel en blessurepreventie.

Het belangrijkste bij lopen is **niet** om elke training **perfect** uit te voeren, wel om **regelmatig** te blijven trainen en de belasting geleidelijk op te bouwen. Zo krijgt je lichaam de tijd om zich aan te passen en sterker te worden.

Waarom lopen?

Lopen heeft heel wat **voordelen**:

- verbetert de conditie en uithouding
- verlaagt het risico op hart- en vaatziekten
- helpt bij gewichtscontrole
- vermindert stress
- versterkt spieren en botten

Daarnaast is lopen laagdrempelig en relatief goedkoop. Het enige waar je best niet op bespaart, zijn goede loopschoenen. Ze helpen de impact op je lichaam te verminderen en zorgen voor meer comfort tijdens het lopen. Laat je indien mogelijk adviseren in een gespecialiseerde winkel.

Voor vrouwen is ook een **goed ondersteunende sport-bh** belangrijk. Tijdens het lopen krijgt het bovenlichaam herhaaldelijk schokken te verwerken, en voldoende ondersteuning helpt om ongemak en klachten te voorkomen. Kies bij voorkeur voor een sport-bh met **voldoende steun (high support)** die goed aansluit zonder te knellen. Comfort en pasvorm zijn hierbij essentieel.

Hoe snel moet je lopen?

Loop rustig genoeg. Een eenvoudige richtlijn is de babbeltest:

- kan je nog praten tijdens het lopen? → perfect tempo
- ben je buiten adem? → loop iets trager

Rustig lopen zorgt voor een betere conditie-opbouw en vermindert de kans op blessures.

Waar kan je lopen?

Een zachte ondergrond is vaak comfortabeler voor je gewrichten. Variatie in ondergrond kan ook helpen om overbelasting te vermijden.

Voorbeelden: bosgrond, gras of een Finse piste.

Finse piste Bekkevoort

Sportpark De Heide: Oude Leuvensebaan 3460 Bekkevoort

Train verstandig

Probeer het schema zo goed mogelijk te volgen en respecteer de rustdagen. Tijdens rustmomenten **herstelt en versterkt je lichaam**. Zeker in de eerste weken kan je **lichte spierpijn of stijfheid** ervaren. Dat is een normale reactie wanneer je lichaam zich aanpast aan een nieuwe belasting.

Blijft de pijn langer dan enkele dagen aanhouden of wordt ze erger tijdens het lopen, dan neem je best extra rust. Te snel opbouwen is de belangrijkste oorzaak van loopblessures. Door regelmatig te trainen of te lopen en de belasting stap voor stap te verhogen, krijgt je lichaam de kans om sterker te worden.

Consistent trainen is daarbij belangrijker dan bijvoorbeeld één training perfect uit te voeren.

Wanneer voorzichtig zijn?

Stop of pas je training aan wanneer:

- pijn erger wordt tijdens het lopen
- pijn langer dan 24–48 uur blijft
- je mank begint te lopen

Twijfel je? Vraag advies aan een zorgverlener.

Opwarming: dynamisch bewegen

Voor je start met lopen is het beter om dynamisch op te warmen in plaats van statisch te stretchen. Zo stimuleer je de doorbloeding naar je spieren.

Voorbeelden:

Knieën heffen, hakken-billen, lunges, lichte skippings,...

Deze oefeningen activeren spieren en pezen en bereiden je lichaam voor op de belasting.

 Via de QR-code in deze bundel vind je korte video's met voorbeelden.

Activatie-oefeningen: blessurepreventie

Sterkere spieren zorgen voor minder kans op blessures. Twee keer per week enkele minuten oefenen kan al een groot verschil maken.

Drie eenvoudige oefeningen die we aanraden:

1. Calf raises
2. Single leg squat
3. Hip abduction

 Via de QR-code in deze bundel vind je korte video's met voorbeelden.

Voeding en drinken

Je hoeft je voeding niet volledig aan te passen om deze trainingsreeks te volgen, maar enkele basisregels kunnen helpen voor een vlottere en aangenaamere loopervaring:

Voor het lopen

- 2-3 uur vooraf: laatste grotere maaltijd + 500-750 ml water om gehydrateerd te starten
- 30-60 min vooraf: snack (bv. banaan, sultana, peperkoek) + 250 ml water

Na het lopen

- Drink voldoende (500–750 ml water per uur lopen) om het vochtverlies te compenseren en te rehydrateren. Bij warm weer kan dit meer zijn.

Herstel

Herstel is een belangrijk onderdeel van training. **Na het lopen** kan je best:

- enkele minuten rustig wandelen ter actieve recuperatie = cooling-down
- licht statisch stretchen: 📱 Via de QR-code in deze bundel vind je enkele voorbeelden.
- voldoende drinken
- goed slapen

5 gouden tips

Iedere loper bouwt haar/zijn conditie op eigen tempo op. Sommige weken voelen makkelijker dan andere, en dat is normaal. Blijf vooral luisteren naar je lichaam en geef jezelf voldoende tijd om vooruitgang te boeken. Onthoud: vooruitgang in lopen ontstaat niet door alles perfect te willen doen, maar wel door regelmatig je loopschoenen aan te trekken en consequent te blijven.

1. Loop rustig genoeg (babbeltempo).
2. Respecteer rustdagen.
3. Bouw geleidelijk op.
4. Luister naar je lichaam.
5. Blijf consequent in je trainingsfrequentie.



Onthoud

Niet perfect, wel consequent.

Alle kleine acties van onderstaande schema's zullen uiteindelijk leiden tot het behalen van je doel. Dat is de sleutel tot succes.

Resultaten ontstaan door inspanningen die consistent over een langere periode worden uitgevoerd, niet door sporadische, perfecte trainingen. Maak van het sporten **een gewoonte**. Het trainingseffect van dagelijks een halfuurtje sporten is groter dan vier uur slechts op één dag van de week!

Hoe pak je dit aan?

1. Plan vaste momenten: Zie je training als een afspraak die je niet zomaar afzegt. Routine wint het van motivatie.
2. Liever kort dan niet: Heb je geen tijd of zin voor de volledige training? Doe dan een kortere loop dan de planning. Het gaat om het verschijnen en het behouden van het ritme. Het schema volgen geeft uiteraard de grootste slaagkansen en het minste kans op blessures.
3. Houd vol na een overgeslagen sessie: Eén keer een training missen maakt je doelen niet onmogelijk. Het gaat om wat je daarna doet: de draad direct weer oppakken. Probeer geen trainingen in te halen op kortere termijn, maar ga door naar de volgende sessie.

Actie: Hoe gebruik je het loopschema?


De onderstaande loopschema's zijn opgebouwd om je stap voor stap voor te bereiden op 5 km of 10 km, met aandacht voor een geleidelijke opbouw en zo weinig mogelijk kans op blessures.

1. **Druk** de pagina met het loopschema **af** of bewaar ze op je smartphone.
2. **Plan vooraf** drie loopmomenten per week in je agenda.
Bijvoorbeeld tijdens de lessenreeks: maandag en woensdag om 20.30 uur, en een extra moment naar keuze.
3. Trek je loopschoenen aan en **ga op pad**. Probeer vooral te genieten van de beweging en van je vooruitgang.
4. **Vink** je training **af** in het schema. Zo hou je eenvoudig bij wat je al hebt gedaan. Goed bezig!

Voor meer informatie of om je in te schrijven voor de lessenreeks kan je de QR-code scannen.




Schema 5 km

Legende	<ul style="list-style-type: none"> • De plusjes (+) staan voor 1 min. lopen • De nullen (0) staan voor 1 min. wandelen • Dag 2-4-6 en 7 zijn rustdagen 	
---------	---	---

WEEK 1	Dag 1	+0+0++00++00+++000	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	+0+0++00+++000+++000	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	+0+++00++00+++000+++000	<input type="checkbox"/>
WEEK 2	Dag 1	+0++00++00+++000+++000	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	++00+++000+++000+++000	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	+0+++00+++000+++000+++000	<input type="checkbox"/>
WEEK 3 & 4	Dag 1	+0+++00+++000+++000+++000	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	++00++0++0++0++0++0++0++0	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	+0+++00++++000++++000+++++0	<input type="checkbox"/>
WEEK 5 & 6	Dag 1	++00+++00+++++000+++++000+++++00	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	++0+++00+++++00+++++00+++++00	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	++00++++00+++++00+++++00+++++0	<input type="checkbox"/>
WEEK 7	Dag 1	+++++00+++++00+++++00+++++0	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	+++++0+++++00+++++0+++++0	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	+++++0+++++00+++++0+++++0	<input type="checkbox"/>
WEEK 8 & 9	Dag 1	+++++0+++++00+++++0+++++0	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	+++++0+++++00+++++0+++++0	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	+++++0+++++00+++++0+++++0	<input type="checkbox"/>
WEEK 10	Dag 1	30 minuten lopen met 1 of 2min wandelen naar keuze	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	32 minuten met 1 of 2min wandelen naar keuze	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	Bekkevoort Loopt - 5 km	<input type="checkbox"/>

Schema 10 km

Legende	<ul style="list-style-type: none"> • () = 1 blok: herhaal volgens het aantal keer vermeld • Inlopen = rustig joggen (start van training) • Uitlopen = rustig joggen of wandelen (einde training) • Dag 2-4-6 en 7 zijn rustdagen 	
---------	---	---

WEEK 1	Dag 1	5 min inlopen – 3 × (8 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen – 6 × (3 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	35 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 2	Dag 1	5 min inlopen – 3 × (9 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen – 5 × (4 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	40 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 3	Dag 1	5 min inlopen – 3 × (10 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen – 6 × (4 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	45 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 4	Dag 1	5 min inlopen – 2 × (12 min lopen – 3 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen – 5 × (5 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	50 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 5	Dag 1	5 min inlopen – 3 × (10 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen – 4 × (6 min lopen – 2 min joggen) – 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	55 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>

Schema 10 km - vervolg

WEEK 6	Dag 1	5 min inlopen - 2 × (15 min lopen - 3 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen - 5 × (5 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	60 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 7	Dag 1	5 min inlopen - 3 × (12 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen - 4 × (7 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	65 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 8	Dag 1	5 min inlopen - 2 × (18 min lopen - 3 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen - 5 × (6 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	70 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 9	Dag 1	5 min inlopen - (25 min lopen - 3 min joggen - 15 min lopen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	5 min inlopen - 4 × (8 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	60 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
WEEK 10	Dag 1	5 min inlopen - 3 × (6 min lopen - 2 min joggen) - 5 min uitlopen	<input type="checkbox"/>
	Dag 3	30 min rustige duurloop	<input type="checkbox"/>
	Dag 5	Bekkevoort Loopt - 10 km	<input type="checkbox"/>

Lokale ondersteuning

Deze trainingsgids kwam tot stand met ondersteuning van lokale sport- en gezondheidsprofessionals. Gemeente Bekkevoort sloeg de handen in elkaar met bewegingswetenschapper Anne Vanbrusselt en sportkinesitherapeut Thomas Lauwers.

Kine De Leeuw richt zich onder andere op sportrevalidatie, blessurepreventie en begeleiding bij een veilige opbouw van sportactiviteiten zoals lopen. Ze vinden het belangrijk om lokale sportinitiatieven te ondersteunen en mensen te helpen op een gezonde manier in beweging te blijven.

Meer informatie kan je vinden op:

www.kinedeleeuw.be



Bekkevoort
BEKOORT