

Trainingstips voor beginners kort samengevat



Verbeter je conditie, blijf fit, streef naar nieuwe toptijden of ontsnap aan de dagelijkse stress: elke loper heeft zijn eigen doelen en vindt motivatie in verschillende aspecten van het lopen. Voor elk fitnessniveau en elke leeftijd is er een geschikte loopactiviteit:

- Joggen en hardlopen voor beginners: ontdek een veelzijdige duursport.
- Nordic Walking voor beginners: blijf fit met low-impact training.
- Trailrunning voor beginners: ga nieuwe uitdagingen aan in het hardlopen.

Wat je ook besluit te doen: stel jezelf kleine trainingsdoelen waar je stapsgewijs naartoe werkt. Afhankelijk van je basisconditieniveau kan het vier tot acht weken duren voordat je grote trainingssuccessen merkt.

Tip:

Investeer in de nodige hardlooptrusting voor de training die je kiest. Gespecialiseerde winkels kunnen je advies geven over hardlooptijd, hardloopschoenen en, indien nodig, bijkomende uitrusting zoals bijvoorbeeld Nordic Walking-stokken.

Met hardlopen beginnen



Stap 1: Maak een trainingsplan

Als beginnende hardloper is het aan te raden om ongeveer twee tot drie keer per week te trainen. Na elke trainingsdag moet je een rustdag inlassen om jezelf de tijd te geven om te herstellen.

In plaats van hardlopen, begin je eerst met joggen. Een trainingsplan voor een beginnende jogger kan er als volgt uit kunnen zien:

- **Week 1:** ma, wo, vrij - 10 x 1 min.
- **Week 2:** ma, wo, vrij - 8 x 2 min.
- **Week 3 & 4:** ma, wo, vrij - 6 x 3 min.
- **Week 5 & 6:** ma, wo, vrij - 5 x 5 min.
- **Week 7:** ma, wo, vrij - 3 x 9 min.
- **Week 8:** ma, wo, vrij - 2 x 10 min.
- **Week 9:** ma, wo, vrij - 20 min.
- **Week 10:** ma, wo, vrij - 2 x 15 min.
- **Week 11 & 12:** ma, wo, vrij - 30 min.

Hoe je stapsgewijs naar je hardloopdoelen toewerkt, lees je in het artikel "[Hardloopplan en hardloopdoelen voor beginners](#)".

Tip:

Hardlooptrainers, sportorthopedisten of kinesitherapeuten kunnen je helpen bij het opstellen van een persoonlijk trainingsplan en het verbeteren van je hardlooptijl.

Beginnen met hardlopen



Stap 2: Warming-up en cooling-down

Doe een grondige opwarming voor elke trainingssessie en sluit je training af met een cooling-down om blessures te voorkomen.

- Doe een opwarming van ongeveer 10 tot 15 minuten voor een trainingssessie van 20 tot 30 minuten.
- Begin met ongeveer 5 tot 10 minuten rustig joggen om je bloedsomloop op gang te brengen en je beenspieren op te warmen.
- Sluit je opwarming af met dynamische stretchoefeningen en geschikte oefeningen uit het Loop-ABC (bijvoorbeeld hakken-billen of knieheffen).
- Verminder aan het einde van je training je loopsnelheid tot een ontspannen dribbel en schakel dan over op langzaam, rustig wandelen.
- Rond je cooling-downfase af met specifieke rekoefeningen voor de benen en de romp om het herstelproces te stimuleren.

In ons artikel "[Warming-up en cooling-down voor hardlopers](#)" vind je tips voor je warming-up en instructies voor geschikte rekoefeningen.

Tip:

Je kunt het beste beginnen met een vlakke hardlooproute. Trainen op natuurlijke ondergrond (zoals een bospad) is bijzonder goed voor de gewrichten.

Beginnen met hardlopen



Stap 3: Verbeteren van je hardlooptechniek

Als beginnende hardloper moet je eerst de juiste hardlooptechniek leren. Dit betekent dat je een rechte houding aanneemt tijdens het hardlopen: Zorg ervoor dat je bovenlichaam gestrekt is. Je schouders moeten ontspannen zijn en je armen actief maar los. Rol je voeten dynamisch van de grond.

Oefeningen uit het loop-ABC kunnen je helpen om een gezonde hardlooptechniek te trainen, omdat ze je coördinatie en mobiliteit verbeteren. Gedetailleerde beschrijvingen van verschillende ABC-oefeningen en andere trainingstips vind je in het artikel "[Hardlooptraining voor beginners](#)".

Voor een stabiele, sterke romp en een rechte loophouding kan het ook helpen om spieropbouwende oefeningen in je trainingsroutine te integreren. Instructies voor geschikte oefeningen vind je in onze gids "[Krachttraining voor hardlopers](#)".

Aanvullend: Hardlopen bij nat en koud weer



Met de juiste voorbereiding en uitrusting kun je je hardlooptraining ook in natte en koude omstandigheden uitvoeren. Je moet je training echter altijd aanpassen aan de veranderende omstandigheden: Verminder de intensiteit van je training bij lage temperaturen, warm langer op en doe je cooling-down op een warme plek.

Gebruik ook in de herfst en winter het laagjesprincipe door verschillende lagen ademende outdoor kleding te combineren. De eigenschappen van de verschillende lagen zorgen voor een optimale warmte- en vochtregulatie, afhankelijk van de weersomstandigheden.

Meer informatie over trainen in natte, koude en donkere omstandigheden vind je in onze uitgebreide gids "[Hardlopen in de herfst en winter](#)".