

Trainingstips voor beginners kort samengevat



Verbeter je conditie, blijf fit, streef naar nieuwe toptijden of de dagelijkse stress ontsnappen: elke hardloper streeft zijn eigen doelen na en vindt motivatie in de meest uiteenlopende aspecten van hardlopen. Voor elk fitnessniveau en elke leeftijd is er een geschikte loop sport:

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

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 benodigde hardlooptrusting voor de training van je keuze. Gespecialiseerde winkels kunnen je adviseren over hardlopkleding, hardloopschoenen en, indien nodig, aanvullende uitrusting zoals bijvoorbeeld Nordic Walking-stokken.

Met hardlopen beginnen **Stap 1: Maak een trainingsplan**

Train als beginnende hardloper ongeveer twee tot drie keer per week. 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 hardloper 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 fysiotherapeuten 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 warming-up voor elke trainingssessie en sluit je training af met een cooling-down om blessures te voorkomen.

- Doe een warming-up van ongeveer 10 tot 15 minuten voor een trainingssessie van 20 tot 30 minuten.
- Begin met ongeveer 5 tot 10 minuten rustig draven om je bloedsomloop op gang te brengen en je beenspieren op te warmen.
- Eindig je warming-up met dynamische stretchoefeningen en geschikte oefeningen uit het Loop-ABC (bijv. hakkebillen 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 speciale 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.

Begin met hardlopen



Stap 3: Je hardlooptechniek verbeteren

Als beginnende hardloper moet je eerst de juiste hardlooptechniek leren. Dit houdt in 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 het laagjesprincipe ook in de herfst en winter 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](#)".