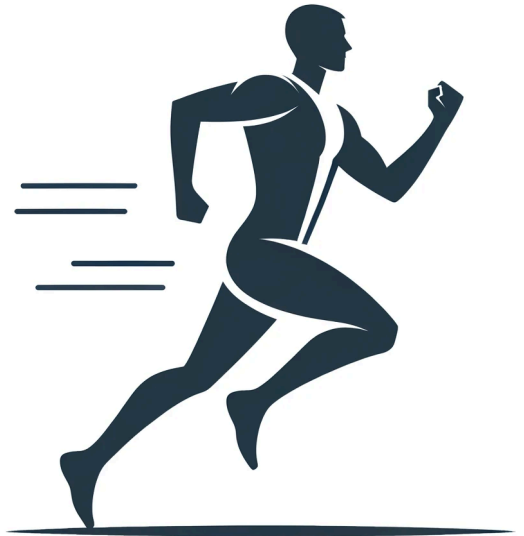




Loopschema voor herstel na een blessure

Inleiding

Dit uitgebreide loopschema is speciaal ontworpen om sporters te begeleiden in hun herstel na een blessure. Het biedt een stapsgewijze aanpak voor een veilige en effectieve terugkeer naar hardlopen, ideaal voor opname in een revalidatieprogramma of als zelfstandig trainingsplan.

Trainingsfrequentie

- Maximaal: Om de dag (7x in 14 dagen)
- Minimaal: Om de 4 à 5 dagen (3x in 14 dagen)

Trainingsintensiteit

Houd je inspanningsniveau tijdens de training op ongeveer 60 tot 65% van wat je maximaal aankan. Met andere woorden, train op een matig niveau waarbij je je niet maximaal inspant, maar toch actief blijft.

Reactie op training

- Bij ochtendstijfheid in de blessure regio, herhaal dezelfde training.
- Bij stijfheid en pijn, neem een stap terug en voeg een extra hersteldag toe.

Trainingsschema

Beginfase (trainingen 1 - 20)		
Training	Frequentie	Inhoud
1 - 5	6 keer	1 minuut hardlopen, 1 minuut wandelen
6 - 10	8 keer	2 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen
11 - 15	10 keer	3 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen
16 - 20	12 keer	4 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen

Uitbouwfase (trainingen 21 - 36): Verlengde hardloopintervallen, afgewisseld met 1 minuut wandelen.		
Training	Frequentie	Inhoud
21 - 24	6 keer	10 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen
25 - 28	4 keer	15 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen
29 - 32	3 keer	20 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen
33 - 36	2 keer	30 minuten hardlopen, 1 minuut wandelen

Eindfase (training 37): Continu hardlopen.		
Training	Frequentie	Inhoud
37	1 keer	60 minuten hardlopen

Aanvullende richtlijnen

- **Luister naar je lichaam:** Pas het trainingsschema aan op basis van hoe je je voelt. Het is belangrijk om aandacht te besteden aan signalen van je lichaam en indien nodig de intensiteit of frequentie van de trainingen aan te passen om blessures te voorkomen.
- **Warm-up en cool-down:** Elke trainingssessie moet beginnen met een warming-up, inclusief dynamische stretches en lichte cardio, om je spieren voor te bereiden. Eindig elke sessie met een cool-down, inclusief rek- en strekoefeningen, om spierspanning te verminderen en herstel te versnellen.
- **Voeding en hydratatie:** Voed je lichaam adequaat voor en na de training. Een evenwichtige voeding rijk aan eiwitten, koolhydraten en gezonde vetten is essentieel voor spierherstel en energie. Hydratatie is ook cruciaal; zorg ervoor dat je voor, tijdens en na de training genoeg drinkt.
- **Hersteltechnieken:** Integreer hersteltechnieken zoals [foam rolling](#), gebruik van [sportcompressiekousen](#) en lichte massages in je routine. Deze technieken kunnen helpen spierspanningen en knopen te verlichten, de bloedcirculatie te verbeteren en herstel te versnellen.
- **Progressieve overbelasting:** Verhoog de intensiteit en duur van de trainingen geleidelijk. Dit helpt je lichaam om zich aan te passen zonder het risico van overtraining en blessures. Het is belangrijk om een balans te vinden tussen uitdaging en overbelasting.
- **Deskundig advies:** Als je twijfels of vragen hebt over je training of herstel, is het raadzaam om een fysiotherapeut of loopcoach te raadplegen. Zij kunnen je voorzien van professioneel advies en een trainingsschema op maat.

Slotwoord: Jouw gids naar pijnvrij hardlopen

Dit loopschema is ontworpen als jouw gids voor een veilige en succesvolle terugkeer naar hardlopen na een blessure. Het helpt je niet alleen je vroegere niveau te bereiken, maar zorgt er ook voor dat je kunt genieten van pijnvrij hardlopen. Heb je behoefte aan meer persoonlijke begeleiding? Bekijk dan onze uitgebreide [diensten](#). Klaar voor verdere vooruitgang? Ontdek ons "[Trainingsschema op maat](#)", aangepast aan jouw voortgang, ambities en fysieke conditie, voor een optimale en plezierige hardloopervaring!