



Maarten Oris is in 2019 afgestudeerd aan KULeuven als trainer en coach triatlon.

Een goede coach heeft een sterke visie en werkt samen met atleten aan blessurevrije progressie via geïndividualiseerde trainingsplannen. Een introductie in trainingsmethodiek, inspanningsfysiologie en blessurepreventie helpt atleten om uiteindelijk zelfstandig te trainen. Daarnaast speelt mentale coaching een cruciale rol en zet Maarten zijn kennis in om atleten te motiveren en te ondersteunen.

maartenoris.wixsite.com/trivision



Start to run

Nog aan het twijfelen om mee te doen aan
Dwars door Brugge op 11 mei?

Collega en sportcoach Maarten Oris maakte
speciaal voor ons een trainingsschema op
om je voor te bereiden op de 5 of de 15 km.

Coach Maarten geeft je wat tips mee om
de schema's tot een goed einde te brengen.
De schema's vind je op de volgende pagina's.

1 Loop niet te hard

Als je te hard loopt, creëer je veel meer vermoeidheid maar in verhouding niet meer fysiologische voordelen. Je maakt jezelf dus vooral moe zonder veel verbetering.

Dus: train veel aan een laag tempo. Dit houdt in dat je vlot moet kunnen blijven praten tijdens het lopen.

Bron: Kenneally et al., 2018; Stöggl & Sperlich, 2014

2 Loop niet te veel

Bouw rustig op! Als je te snel opbouwt, stijgt je kans op blessures snel.

Bron: Gabbett, 2016

3 Rust!

Op momenten van rust herstellen je spieren. Dit is het moment dat je beter wordt. Dit principe heet 'supercompensatie'. Blijf je trainen, dan creëer je enkel schade zonder herstel.

De week voor je doel (5 km / 15 km) doe je het best wat rustiger aan, zodat je lichaam volledig hersteld is.

Bron: Gabbett, 2016

4 Opgepast met lopen als strategie voor gewichtsverlies

Lopen is een sport met een hoge biomechanische belasting. Je spieren en beenderen krijgen het hard te verduren en moeten telkens herstellen na elke training. Voor dit herstel zijn er heel wat specifieke bouwstenen nodig. Gewoon minder eten is daarom geen goed idee. Je moet je energie-inname verminderen maar vitamines en mineralen op punt houden en je eiwitinname verhogen.

5 Algemene schema's

Een algemeen schema is goed om te starten maar heeft ook beperkingen. Het is vaak gemaakt voor 'de gemiddelde persoon'. Er is niemand die perfect in dat profiel past. Een algemeen schema is vaak ook voor een vast aantal weken opgesteld. Dit is niet ideaal omdat coaches niet in de toekomst kunnen kijken en dus niet kunnen weten hoe ver je staat na enkele weken.

Een individueel schema, per week opgesteld en aangepast aan je persoonlijke noden, is veiliger om blessures te vermijden. Het kan ook sneller verbetering brengen. Hiervoor contacteer je best een gediplomeerde trainer of coach.

5 km
in 10 weken

Loopschema

Voor startende lopers

Met dit schema bouw je op tot 3 keer lopen per week met afwisselend een dag rust en een dag lopen. Je kiest zelf op welke dag je week begint en probeert steeds tussen 2 loopessies een dag te rusten.

5 km in 10 weken

Week 1	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 16 minuten	8 x (1 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Rust			☐
Training 4	Duurtraining 16 minuten	8 x (1 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 5	Rust			☐
Training 6	Eventueel: andere sport		Vlot kunnen praten	☐
Training 7	Rust <i>Al een week aan de slag!</i>			☐

Week 2	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 20 minuten	5 x (2 min lopen + 2 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Rust			☐
Training 4	Duurtraining 30 minuten	10 x (2 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 5	Rust			☐
Training 6	Eventueel: andere sport		Vlot kunnen praten	☐
Training 7	Rust			☐

Week 3	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 32 minuten	8 x (3 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Duurtraining 30 minuten	6 x (4 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 30 minuten	10 x (2 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust		Vlot kunnen praten	☐

Week 4	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 35 minuten	5 x (6 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust <i>Goed bezig!</i>			☐
Training 3	Duurtraining 20 minuten	10 x (1 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 35 minuten	10 x (3 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust		Vlot kunnen praten	☐

Week 5	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 33 minuten	6 x (5 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Duurtraining 35 minuten	10 x (3 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 40 minuten	5 x (7 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust <i>Je bent halverwege!</i>		Vlot kunnen praten	☐

Week 6	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 36 minuten	4 x (8 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Duurtraining 36 minuten	8 x (4 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 30 minuten	3 x (10 min lopen + 1 min wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust		Vlot kunnen praten	☐

Week 7	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 31 minuten	2 x (15 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Duurtraining 26 minuten	20 min lopen + 1min wandelen + 5 min lopen	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 31,5 minuten	3 x (10 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust		Vlot kunnen praten	☐

Week 8	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 41 minuten	2 x (20 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Duurtraining 31 minuten	2 x (15 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 4	Rust			☐
Training 5	Duurtraining 35,5 minuten	30 min lopen + 30 sec wandelen + 5 min lopen	Vlot kunnen praten	☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Eventueel: andere sport of rust		Vlot kunnen praten	☐

Week 9	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 31 minuten	2 x (15 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Rust			☐
Training 4	Duurtraining 37 minuten	5 min lopen + 2 min wandelen + 25min lopen	Vlot kunnen praten	☐
Training 5	Rust			☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	Duurtraining 30 minuten	30 min lopen	Vlot kunnen praten	☐

Week 10	Wat (relatieve rust)		Intensiteit	✓
Training 1	Duurtraining 21 minuten	2 x (10 min lopen + 30 sec wandelen)	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rust			☐
Training 3	Rust			☐
Training 4	Duurtraining 20 minuten	20 min lopen	Vlot kunnen praten	☐
Training 5	Rust			☐
Training 6	Rust			☐
Training 7	5 km lopen		Vlot kunnen praten	☐

15 km in 10 weken

Loopschema

Voor lopers die 5 km kunnen lopen
zonder problemen

Met dit schema loop je 3 keer per week. Je kiest zelf op welke
dag je week begint en neemt een rustdag na elke training.

Deze termen zijn interessant om het schema correct uit te
voeren.

DRILLS TECHNIEK | Bekijk de video voor oefeningen.



RUSTIGE DUURLOOP | Looptraining van minimum 30 minuten,
waarbij de focus ligt op verbeteren van basisconditie.

HERSTELLOOP | Dit is een rustige loop, luister naar je lichaam
en zorg dat je vlot kunt babbelen tijdens het lopen.

VERSNELLEN | Je bouwt je loopsnelheid op tot submaximaal over
een bepaalde afstand of tijd.

SUBMAXIMAAL | Net niet sprinten.

5 KM TEMPO | Het tempo dat je 5 km kan volhouden.

15 km in 10 weken

Week 1	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	30 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Techniek en duurloop	10 min drills techniek 25 min rustige duurloop	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Herstelloloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Je bent al een week ver!

Week 2	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	35 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Techniek en duurloop	10 min drills techniek 30 min rustige duurloop	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Rustige duurloop	35 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 3	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	35 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Duurtraining met versnellingen	2km rustig 2 x (100 m versnellen + 100 m wandelen) 3x (200 m submaximaal) 1km rustig	Vlot kunnen praten + Submaximaal (net niet sprinten)	☐
Training 3	Herstelloloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 4	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	45 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rustige duurloop	35 minuten <i>Goed bezig!</i>	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Herstelloloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 5	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	35 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Duurtraining met versnellingen	2km rustig 2 x (100 m versnellen + 100 m wandelen) 3 x (200 m submaximaal + 1 km rustig) 1 km rustig	Vlot kunnen praten + Submaximaal (net niet sprinten)	☐
Training 3	Rustige duurloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Halverwege!

Week 6	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	50 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rustige duurloop	50 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Herstelloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 7	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Vermogens-training	3 km rustig lopen 2 x (1 km aan 5 km-tempo + 1 km rustig lopen) 1 km rustig lopen	Vlot kunnen praten + 5 km-tempo	☐
Training 2	Herstelloop of fietsen	25 min lopen OF 1 uur fietsen	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Rustige duurloop	40 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 8	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Wedstrijd-tempo	3 km rustig lopen 3 x (1 km 5 km-tempo + 1 km rustig lopen) 200 m wandelen	Vlot kunnen praten + 5 km-tempo	☐
Training 2	Herstelloop of fietsen	25 min lopen OF 1 uur fietsen	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Rustige duurloop	40 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 9	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	30 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Duurloop	10 km	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Herstelloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐

Week 10	Wat		Intensiteit	✓
Training 1	Rustige duurloop	30 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 2	Rustige duurloop	25 minuten	Vlot kunnen praten	☐
Training 3	Wedstrijd	15 km	Wedstrijd: alles geven!	☐

Tijd om te knallen!