

Waarom langzaam hardlopen goed voor je is.

Sommige lopers gaan gewoon de deur uit en proberen zo hard mogelijk te lopen. Dit kan variëren afhankelijk van de dag en ondergrond, maar ook hoe je je voelt. Volg je een officieel trainingsplan dan merk je dat je op verschillende 'zones' of tempo's moet trainen. Hoe doe je dat precies?

Wat betekent langzaam hardlopen?

Je eigen versie van 'langzaam' hardlopen is wanneer je makkelijk kan praten terwijl je loopt. Om een idee te krijgen tussen snel en langzaam moet je kijken naar je verschillende tempo's op verschillende afstanden. Een 5 kilometer loop je waarschijnlijk sneller dan een halve marathon. Tijdens een 5 kilometer wedstrijd loop je misschien 25 minuten erover, maar verleng je dit naar een halve marathon, dan zal het je niet lukken om ditzelfde tempo 21 kilometer lang vol te houden. Je tempo verschilt dus per afstand wat je loopt.

Als je in staat bent om je hartslag bij te houden als je hardloopt dan kan dit een goede indicatie zijn of je te snel of te langzaam loopt.

Wanneer moet je langzaam lopen?

Dus wanneer moet je nou langzaam lopen? Wanneer je begint met je training is het verstandig om langzaam te beginnen. Voer over 10-15 minuten langzaam je tempo op om je lichaam de kans te geven om op te warmen. Omgekeerd is het ook goed om je training met minstens 5 minuten langzaam af te sluiten. Dit noemen we ook wel een cooling down.

Het standaard advies is om twee tot vier trainingen per week in te plannen. De minimale twee trainingen bestaan uit een snellere kortere (interval-)training en een training waarbij je langer loopt op een iets langzamer tempo. Afhankelijk van hoeveel dagen per week je loopt, moeten de andere dagen nog langzamer zijn. Dit betekent dat 75-80 procent van je wekelijkse kilometers langzamer moet zijn.

Wat zijn de voordelen van het langzaam hardlopen?

- De voordelen van langzaam lopen zijn: Verhoogt de hoeveelheid en grootte van mitochondria en het verbetert de zuurstofgebruik en glycogeen voorraad
- Het geeft je de gelegenheid goed te herstellen van hardere trainingen: tijdens langzaam lopen gaat er niets stuk terwijl er wel een goede doorbloeding en aanvoer van voedingsstoffen ontstaat
- Je traint de cardio-, adem- en spierstelsels om efficiënter te werken
- Het bevordert een efficiënt loophouding
- Je leert geduld en discipline hebben. Ook leer hoe je met fysiek ongemak kunt omgaan.

Maakt het uit hoe lang je langzaam loopt?

Er zijn verschillende voordelen op basis van hoe lang je looptijd is. Als je veel wekelijkse kilometers maakt, is het verstandig om een verscheidenheid aan afstanden te trainen. Een korte, makkelijke loop van minder dan 45 minuten is goed voor herstel en helpt afvalstoffen af te voeren waardoor je sneller herstelt. Als je met een langzaam tempo een mediumafstand loopt (dit is 45-90 minuten), bouw je kracht op, zonder fysieke en mentale stress. Dit verhoogt ook het vermogen van je lichaam om zuurstof over te dragen en te gebruiken. Een lange, langzame training (90 minuten of meer) leert het lichaam om glycogeenopslag te verbeteren en te gebruiken en verhoogt ook het vermogen om ongemak te behandelen. Door te hard of te ver hardlopen riskeer je ook de kans op een blessure. Door langzaam en gevarieerd te trainen vermijd je dan ook de kans op blessures.