

Buddyloop

Je hebt je aangemeld voor de buddyloop, leuk!

Om goed voorbereid op pad te gaan, en om blessures te voorkomen is er door de fysiotherapeuten van St. Antonius Ziekenhuis een trainingsschema opgesteld. Aanvullend hierop kunt u voedingsadviezen welke gegeven worden door de diëtiste van St. Antonius Ziekenhuis opvolgen.

Algemene adviezen

- Ga na hoe je conditie op dit moment is, dat bepaald het instap moment van het trainingsschema. Bepaal daarnaast hoeveel kilometer je uiteindelijk af wilt leggen. Daarnaast is het belangrijk om na te gaan of het haalbaar is om in de periode tot aan de buddyloop hiervoor te trainen.
 - Spreid de trainingen over de week. Neem na iedere trainingsdag een rustdag om je lichaam te laten herstellen
 - Ben je ziek of voel je je niet goed, sla dan gerust een training over.
 - Haal een gemiste training niet in, maar blijf je schema volgen.
 - Blijf goed naar je lichaam luisteren, ervaar je klachten tijdens of na het wandelen, overleg dan met de huisarts of fysiotherapeut
 - Let niet op snelheid. Je begint net met wandelen en je eerste doel is om onafgebroken te wandelen, niet om binnen bepaalde tijd een bepaalde afstand af te leggen.
 - Samen wandelen motiveert, let wel op dat je je eigen tempo aanhoudt, zodat je niet boven je macht gaat lopen
 - Goede schoenen: draag wandelschoenen die gemakkelijk zitten, ingelopen en soepel zijn. Trek je veters niet te strak aan.
 - Draag het liefst naadloze sokken, en van niet te grove structuur. Goede sokken helpen blaren voorkomen.
 - Draag gemakkelijk zittende kleding waarin je je goed kunt bewegen. Pas je kleding aan de weersomstandigheden aan.
- En bovenal, geniet van het wandelen! Kijk en luister naar de omgeving waarin je aan het wandelen bent.

BEGINNER (0-15 KM)

Week 1		Week 2	
Training 1	3 km	Training 1	3,5 km
Training 2	3 km	Training 2	3,5 km
Training 3	30 min	Training 3	35 min
Week 3		Week 4	
Training 1	4 km	Training 1	5 km
Training 2	4,5 km	Training 2	5 km
Training 3	40 min	Training 3	50 min
Week 5		Week 6	
Training 1	5,5 km	Training 1	6,5 km
Training 2	6 km	Training 2	7 km
Training 3	50 min	Training 3	60 min
Week 7		Week 8	
Training 1	7,5 km	Training 1	8,5 km
Training 2	8 km	Training 2	9 km
Training 3	60 min	Training 3	60 min
Week 9		Week 10	
Training 1	10 km	Training 1	11,5 km
Training 2	10 km	Training 2	11 km
Training 3	60 min	Training 3	60 min
Week 11		Week 12	
Training 1	13 km	Training 1	15 km
Training 2	12,5 km	Training 2	15 km
Training 3	60 min	Training 3	60 min

GEVORDERDE (15-42 KM)

Week 1			Week 2	
Training 1	60 min		Training 1	60 min
Training 2	15 km		Training 2	15 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min
Week 3			Week 4	
Training 1	90 min		Training 1	90 min
Training 2	20 km		Training 2	20 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min
Week 5			Week 6	
Training 1	90 min		Training 1	90 min
Training 2	25 km		Training 2	25 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min
Week 7			Week 8	
Training 1	90 min		Training 1	90 min
Training 2	30 km		Training 2	30 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min
Week 9			Week 10	
Training 1	90 min		Training 1	90 min
Training 2	35 km		Training 2	35 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min
Week 11			Week 12	
Training 1	90 min		Training 1	90 min
Training 2	42 km		Training 2	42 km
Training 3	30 min		Training 3	30 min

VOEDINGSADVIES BIJ TRAININGSSCHEMA BUDDYLOOP

TRAINING KORTER DAN 2 UUR (ca. 3-10 km)

DRINKEN: water of thee

Neem bij warmer weer (+20 graden) altijd iets te drinken mee! Ook in maart of april kun je zomaar al een mooie voorjaarsdag treffen.

Bij lagere temperaturen is het aan te raden om bij een training van 1 uur of langer drinken mee te nemen. Een flesje water of thermoskan thee is voldoende.

VOEDING: snoepje, pepermunt of een kleine snack (reepje chocola, mueslireep)

In principe is eten bij deze trainingsduur niet nodig. Neem 1-2 uur voor de training een lichte maaltijd om een hongergevoel tijdens het wandelen te voorkomen. Een kleine snack of een snoepje voor onderweg mag natuurlijk altijd.

TRAINING VAN 2-4 UUR (ca. 10-20 km)

DRINKEN: water, limonade, isotone sportdrank

Begin met drinken voordat je dorst hebt!

Neem bij deze trainingsduur altijd drinken mee. Bij temperaturen boven de 15 graden verlies je extra vocht door te zweten. Het is belangrijk om dit tijdens het lopen al aan te vullen. Drink 500-1000 ml per uur. Bij voorkeur elk kwartier een paar slokken. Drink niet ineens 500 ml achter elkaar, dit kan voor onaangename buikklachten zorgen!

Elektrolyten: bij warm weer verlies je niet alleen vocht, maar ook zouten (ook wel elektrolyten genoemd). Het is dan aan te raden niet alleen water mee te nemen maar ook een drank met toegevoegde elektrolyten, zoals een isotone sportdrank (AA, Isostar, Gatorade). Of voeg een mespuntje zout aan de limonade toe.

VOEDING: koolhydraatrijke snacks zoals: (krenten)bol met zoet beleg, energie- of mueslireep, banaan
Neem elke 1-1,5 uur een koolhydraatrijke snack. Begin met eten voordat je echt trek krijgt. Hiermee vul je de koolhydraatvoorraad in het lichaam tijdig aan en voorkom je vroegtijdige vermoeidheid, of de welbekende 'man met de hamer'.

TRAINING VAN 4 UUR OF LANGER (ca. 16-42 km)

DRINKEN: water, limonade, isotone sportdrank

Neem minimaal 2 liter drinken mee, bij voorkeur voornamelijk in de vorm van een isotone sportdrank of limonade. Bij warm weer (+20 graden) kun je wel een liter vocht per uur verliezen. Zorg dan voor minimaal 3-4 liter drinken (of plan meerdere drank/rustposten in waar dit aangevuld kan worden)

Tip: voldoende waterpunten onderweg? Neem dan sportdrank in poedervorm of onverdunde siroop mee. Vul dit aan met de aangegeven hoeveelheid water onderweg. Dit voorkomt onnodig sjouwen met drinken maar zorgt wél voor de juiste aanvulling van suikers en elektrolyten!

VOEDING: koolhydraatrijke snacks zoals: (krenten)bol met zoet beleg, energie- of mueslireep, banaan
Voldoende eten is een must!

Neem tijdens deze langdurige trainingen voldoende eten mee. Afhankelijk van de duur 4-8 snacks in totaal. Begin ook nu tijdig met eten. Neem elke 1-1,5 uur een snack.

Tip: compacte energiereepjes of gelletjes zijn gemakkelijk mee te nemen zonder dat je veel gewicht mee hoeft te sjouwen. Deze zijn in de meeste (online) sportwinkels te verkrijgen.

VOOR EN NA EEN TRAINING

Bij inspanningen tot 2-4 uur is het niet nodig om extra aanpassingen in het dagelijkse eetpatroon te maken. Bij een langdurige inspanning is het wel belangrijk om de energievoorraden van het lichaam vooraf goed op peil te hebben en nadien weer tijdig aan te vullen met de juiste voedingsmiddelen.

VOOR

Neem een lichte maaltijd 1-2 uur voor de training. Bij voorkeur koolhydraatrijk, en laag in vetten. Een vetrijke maaltijd kan maagklachten geven tijdens het lopen.

Wel: 2-3 boterhammen of 1-2 pannenkoeken met zoet of mager hartig beleg (30+ kaas, magere vleeswaren, jam/honing)

Niet: gebakken eieren met spek, warme maaltijd, volvette kaas/vleeswaren

Drink 300-600 ml water, thee of sap 1-2 uur voorafgaand aan de training. Drink niet ineens een halve liter vlak voor vertrek. Dit kan voor de nodige toiletstops zorgen in het eerste uur.

NA

Neem 0-2 uur na de training een eiwit- en koolhydraatrijke maaltijd. Dit kan een gewone warme maaltijd zijn met een stukje vlees(vervanger) en pasta of aardappelen + 150-200 ml kwark/yoghurt toe. Of 3 sneden brood met hartig beleg en een glas melk/proteïne drink

VEEL SUCCES EN PLEZIER MET TRAINEN!