



## Oefenvormen voor alle loopniveaus

Bij het aanbieden van oefenvormen worden de volgende uitgangspunten gehanteerd:

- Ongeacht het niveau van de loper kan aan de oefenvorm deelgenomen worden.
- De minder getrainde deelnemer beleeft plezier aan de oefenstof, maar ook de serieuze wedstrijdatleet moet een uitdaging hebben en de training als een meerwaarde ervaren.
- De oefenvorm is gemakkelijk uitvoerbaar.
- De oefenvorm kan op een relatief klein gebied worden uitgevoerd (de begeleider houdt hierbij overzicht en kan zo nodig aanwijzingen geven).

**Hieronder een greep uit de vele verschillende voorbeelden van oefenvormen:**

### **Pyramideloop A**

Zet een vierkant uit (d.m.v. 4 pilonnen) met zijdes van ongeveer 25-50 meter. 1 zijde looppas (lp) -1 zijde wandelpas (wp), 2 zijden lp-1 zijde wp, 3 zijden lp-1 zijde wp, 4 zijden lp-1 zijde wp, 3 zijden lp-1zijde wp, 2 zijden lp-1 zijde wp, 1 zijde lp-1 zijde wp.

Buiten kan de afstand van het vierkant in een opbouw ook worden uitgebreid. Deze vorm is ideaal om op houding te letten.

Variatie in lopen: wandeltempo, dribbeltempo, hardlooptempo, snel hardlooptempo, "sprint"tempo. Afhankelijk van het niveau der deelnemers.

### **Pyramideloop B**

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 4 - 3 - 2 - 1 minuten looppas, met tussendoor 1 minuut rust.

### **Omgekeerde pyramideloop**

5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 minuten looppas, met tussendoor 1 minuut rust

### **(Fluit)signaalloop**

Een parcours wat is te overzien en te overroepen/-fluiten is alles wat nodig is. De loper gaat op (fluit)signaal looppassen. Zij weten niet hoe lang zij moeten blijven hardlopen. Dit bepaalt u. Dit kan het ene moment b.v. 30 seconden zijn en het volgende moment 2 minuten. Ook de rust (wandelpas of jogging, afhankelijk van het niveau) blijft een verrassing voor de deelnemer. Voordeel van deze manier van trainen is dat de deelnemers, omdat zij niet weten hoe lang het loopgedeelte duurt, niet snel te hard zullen starten.



Hardloopcentrum

Aart Stigter

### **Getallenloop 1**

Een andere vorm van signaallopen. Nu is het getal dat u (duidelijk) roept het signaal. Bij b.v. het roepen van een oneven getal lopen de cursisten linksom, bij een even getal rechtsom.

*Aandachtspunt: denk om veiligheid (mensen die te laat reageren zouden in botsing kunnen komen met tegenliggers). Kan ook in de warming-up als aanbiedingsvorm.*

### **Getallenloop 2**

Tijdens de warming-up, of direct er na, krijgen de lopers de opdracht een parcours af te leggen in 3 verschillende snelheden, b.v. wandelen, rustige looppas en versnelde looppas. Gevorderde lopers: rustige looppas, versnelde looppas en hoog hardlooptempo. B.v. iedere snelheid 100 meter. Deze snelheden slaat men op in het geheugen. De trainer geeft signaal van het te lopen tempo. B.v. bij het roepen van "2" wordt "snelheid 2" gelopen, totdat het volgende cijfer wordt geroepen.

### **Duoloopt 1**

Tweetalen van ongeveer hetzelfde niveau (laten) maken. Loper 1 loopt het parcours snel linksom en loper 2 langzaam rechtsom. Als men elkaar tegenkomt blijft men in dezelfde looprichting doorlopen, maar wordt er gewisseld in snelheid: loper 1 gaat langzaam lopen en loper 2 snel.

### **Duoloopt 2**

Als 1. Als je elkaar tegenkomt draai je om en wissel je van snelheid, totdat je elkaar weer tegenkomt. Beiden starten langzaam. Het punt waar men elkaar tegenkomt kan verschuiven.

### **Duoloopt 3**

Beide lopers lopen in dezelfde looprichting. Loper 1 start snel en loper 2 zeer langzaam. Loper 1 loopt snel totdat hij loper 2 heeft ingehaald. Daarna wisselen.

*Aandachtspunt: de "langzame" loper moet echt heel rustig lopen, anders duurt het te lang (en is het dus te spannend) voordat loper 1 hem inhaalt.*

### **Duo-circuitrun**

Loper A loopt een parcours (niet te lang, 200 - 250 meter) en loper B doet tegelijkertijd een oefening. De oefeningen kunnen buik-, romp-, bovenlichaam- of coördinatie oefeningen zijn. Na iedere combi even herstel. Training kan worden verzwaard door de rust in te korten of zelfs helemaal weg te laten.

### **Spinnewebloop**

Beginpunt is het midden van een veldje. Er wordt als tweetal gewerkt. A loopt vanuit het midden naar de eerste oefening. Doet de oefening en komt terug naar het midden. Vervolgens gaat B naar dezelfde oefening (hardlopend), voert oefening uit en komt weer hardlopend terug. A is inmiddels hersteld en gaat naar de volgende oefening. Accent kunt u leggen op het lopen, door de loopafstand te vergroten. Verkleint u de loopafstand wordt de uit te voeren oefening meer benadrukt.



Hardloopcentrum

**Aart Stigter**

### **Prognoseloop**

Meerdere parcoursen zijn uitgezet. De loper maakt een prognose over de tijd die hij denkt te lopen over ieder parcours. Tijden worden genoteerd. Vervolgens gaan de deelnemers hun opgegeven tijd proberen te lopen (zonder horloge of hartslagmeter om). Degene die het best zijn/haar tijd benaderd heeft gewonnen. Bij deze trainingsvorm kan de minst getalenteerde loper ook winnen.

Uiteraard kan dit ook op 1 parcours.

### **Heen en terug loop**

1. Loop b.v. negen minuten heen, draai om leg het in negen minuten afgelegde parcours op de terugweg af in acht minuten, vervolgens 1 minuut rust. Dan zeven minuten heen en in zes minuten terug, 1 minuut herstel etc. Bij geoefende lopers kan de minuut herstel er tussenuit, omdat de heenweg als herstel wordt ervaren.
2. Variatie: kan door op een kruising gebruik te maken van vier verschillende parcoursen. Deelnemers draaien met de klok mee door naar telkens een andere richting. Met het aantal minuten/herhalingen kan uiteraard worden gevarieerd. Ook kan er gekozen worden om dit individueel te doen of in groepjes van hetzelfde niveau.
3. Voordat bovenstaande vorm wordt aangeboden kan er eventueel eerst voor de eenvoudige manier van "heen en terug" worden gekozen. B.v. vier minuten heen, vier minuten terug. Hierbij maken de deelnemers kennis met het goed verdelen van de krachten door precies bij het beginpunt terug te komen na de acht minuten.

### **Dobbelsteenloop**

Maak groepjes (3 tot 5 personen) van gelijk niveau. Iedere groep gooit met de dobbelsteen. Het aantal ogen is het aantal te lopen ronden of zijdes. De groep die het eerst een x-aantal ronden heeft volbracht is winnaar.

### **De reguliere intervalvormen met minuten:**

- Gelijke intervals, b.v. 10x 1 mt, 1mr
- Afbouwende iv's, b.v. 8.6.4.2 mt, 1mr
- Opbouwende iv's, b.v. 1.3.5.7.9 mt, 1mr
- Wisselende iv's, b.v. 1.7.1.6.1.5.1.4.1.3.1 mt, 1 mr

### **Intervals met minuten waarbij het herstel wisselt:**

- Telkens 1 minuut tempo, na de 1e mt 60sr, na de 2mt 50sr, na de 3e mt 40sr, etc tot 10sr
- Idem, maar na de 10sr weer opbouwend naar 60sr
- Uiteraard uit te voeren met andere minutenblokken



# Hardloopcentrum Aart Stigter

## Intervals met afstand:

- Werk niet met voor iedereen hetzelfde aantal herhalingen, zoals b.v. 15x(400m,200r), 6x(1000 MT, 200r)o.i.d. Hierdoor ontstaat veel tijdsverschil met de snelste en langzaamste loper.
- Liever:  
*“we doen vandaag 35 minuten 400mtr’s. Degenen die sneller lopen dan 2 minuten per 400 meter hebben herstel tot drie minuten. Degenen die de 400mtr boven de 2 minuten lopen krijgen herstel tot 4 minuten”.*  
De minder snelle lopers (400mtr boven 2 minuten) doen dan dus 9x een 400 en de snellere lopers (400 meter binnen de 2 minuten) doen er 12.  
Voordeel hiervan is dat iedereen tegelijk klaar is en er telkens in groepjes tegelijk wordt gestart. Tevens kan de trainer altijd de tijden bijhouden en doorgeven (er wordt immers telkens op hele minuten gestart), zodat zowel de trainer als loper weet of er in een gelijkmatig tempo wordt gelopen.
- Uiteraard kan dit met alle andere afstanden ook. Bijvoorbeeld met kilometers tempo:  
*“iedereen loopt telkens een kilometer tempo, waarbij de rust is tot de volgend volle minuut + 1 minuut extra. We doen dit 40 minuten”.*  
Als iemand b.v. 5.25 op een km tempo loopt krijgt ie rust tot 6 minuten + 1 minuut extra. Dit betekent dat ie weer op precies 7 minuten start.  
De trainer werkt altijd met “doorlopende” tijdwaarneming.

Kortom er zijn oneindig veel verschillende vormen die u zelf met enige creativiteit kunt bedenken!

*Let op: bij de vormen waarbij je als trainer het eindsignaal aangeeft pas laten stoppen als de langzaamste loper dicht bij het finishpunt is en/of de snelste loper op het verste punt is. Hierdoor hoeft de minst getrainde loper weinig terug te lopen en de snellere atleet meer.*

Veel plezier met het geven van training en het overbrengen van de hardloopvreugde!

Aart Stigter

[www.hardlopenisleuk.nl](http://www.hardlopenisleuk.nl)





**Hardloopcentrum**  
**Aart Stigter**

*Aart Stigter Running BV, Herculesplein 245-247, 3584 AA Utrecht, Tel. 088 7866464 [info@hardloopcentrumaartstigter.nl](mailto:info@hardloopcentrumaartstigter.nl)  
Bank 0678961948 BTWnr: NL807175274 – KvK te Utrecht: 30147330 [www.hardlopenisleuk.nl](http://www.hardlopenisleuk.nl)*





**Hardloopcentrum**  
**Aart Stigter**

