

Trainingsprogramma NN Running Blind Weekend (0-5 km)

Beste toekomstige Running Blind Runner,

Heb jij jezelf als loper met een visuele beperking voorgenomen te gaan beginnen met hardlopen? Dan adviseren wij jou als Stichting Running Blind dit te gaan doen onder begeleiding van een buddy. In verschillende regio's in Nederland zijn Running Blind groepen actief die jou kunnen helpen met de trainingen. Is er geen regiogroep in jouw omgeving, dan kan Stichting Running Blind jou helpen met het vinden van een buddy. Ga hiervoor naar onze website en meldt je aan via deze link: [Aanmelden](#). Heb je inmiddels al wel een buddy die jou gaat begeleiden bij het hardlopen, dan zijn er interessante instructie video's beschikbaar op onze website voor zowel de loper als de buddy. Ga hiervoor naar onze website via deze link: [Instructie video](#). Op de laatste pagina van dit document hebben wij nog een aantal instructies/tips voor de loper en buddy op een rij gezet.

Heb jij jezelf voorgenomen te gaan beginnen met hardlopen dan hoort daar vanzelfsprekend een goed schema bij. Want naast het feit dat je uitrusting in orde moet zijn, is een gedegen manier van het opbouwen van je trainingen van groot belang. Het opbouwen van de trainingen begint met het lichaam te laten wennen aan belasting (training). Om het lichaam geleidelijk te laten wennen aan de belasting hebben we voor jou een schema gemaakt, dat jou in 8 weken op een gedegen manier helpt om uiteindelijk 5km verantwoord te kunnen hardlopen. Het schema bestaat uit 3 trainingen per week, waarbij de belasting per week voorzichtig wordt opgevoerd. Omdat een loper met een visuele beperking afhankelijk van de buddy is, kan het zijn dat er minder dan 3 trainingen per week mogelijk zijn. Haal nooit een training in op het moment dat je een training hebt laten lopen door vermoeidheid / druk met werk etc. In dat geval doe je een training minder of herhaal je de voorgaande week nog een keer en doe 9 weken i.p.v. 8 weken over het schema alvorens je de 5km tot een goed en verantwoord einde zal brengen.

Bij het volgen van een schema is er altijd een belangrijke regel; Het schema is het maximale dat je doet in de training (nooit meer), wanneer jij jezelf goed voelt. Voel je jezelf minder doe de training dan bijvoorbeeld met 1 herhaling minder. Beter 2 herhalingen kwalitatief goed dan 3 herhalingen op je tandvlees omdat het toevallig zo in het schema staat.

Wij wensen je veel plezier met de trainingen.

Instructies/tips voor de beginnende Running Blind loper en buddy:

Omgang

- Vraag naar wensen, neem niets zomaar aan
- Let op je woorden (Pas op! Kijk uit! Hier/daar)
- Behandel elkaar als mensen

Kennismaking

- Wat ziet de loper nog?
- Lichtgevoeligheid (tegen de zon in, schaduwen)
- Links of rechts van elkaar?
- Nood-, stopteken afspreken
- Welke loopondersteuning nodig?
- Spreek tempo af
- In welke situaties zijn pauzes of wandelingen nodig

Motivatie/belemmeringen

- wat is het ergste dat kan gebeuren?
- Klopt die gedachte wel?
- Helpt deze gedachte of werkt ie mijn doel tegen

Buddy zijn is samenwerking

- Loper bepaalt tempo, buddy de richting
- Obstakels vermijden/benoemen
- Anticiperen
- Bijdragen aan gezamenlijke resultaat
- Veiligheid waarborgen

Instructies

- Stoep op/af
- Bocht links/rechts
- Drempel
- Sporen (dan achter elkaar)
- Helling op/af
- Vals plat/steile heuvel
- Ondergrond
- Benen optillen
- Stop/noodstop
- Over 20 meter..... 3, 2, 1, nu

Feedback tips

- Welk GEDRAG observeer je?
- Wat is het GEVOLG ervan?
- Wel GEVOEL roept het op?
- Welk GEWENST gedrag wil je?
- ANNA altijd navragen, niets aannemen
- NIVEA niets invullen voor een ander

Schema (0-5 km)

Week	Training 1	Training 2	Training 3
01	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	10-12 x: 1 min. lopen 2 min. wandelen	4-5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen
02	4 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	5 x: 3 min. lopen 3 min. wandelen	4 – 5 x: 3 min. lopen 2 min. wandelen
03	4 x: 4 min. lopen 3 min. wandelen	4 x: 4 min. lopen 2 min. wandelen	4 x: 5 min. lopen 3 min. wandelen
04	2 x: 6 min. lopen 3 min. wandelen	2 x: 7 min. lopen 3 min. wandelen	15 min. lopen
05	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	2 x: 7,5 min. lopen 2 min. wandelen	15 min. lopen
06	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
07	10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen 5 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen 4 min. wandelen 10 min. lopen	10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen
08	15 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 5 min. wandelen 15 min. lopen	20 min. lopen 4 min. wandelen 15 min. lopen
09	20 min. lopen 3 min. wandelen 10 min. lopen	20 min. lopen 2 min. wandelen 10 min. lopen	30 min. lopen

Vragen over dit trainingsschema of het NN Running Blind Weekend? Neem dan contact op met schrijfin@runningblind.nl.