

Scheprainingschema voor beginners

*Warming-up

Begin bij elke training met een warming-up, door in een heel rustig tempo 10 minuten te steppen. Je kunt daarna ook eventueel wat lichte rek en strekoefeningen doen. Als het koud weer is, zorg dan zeker dat je spieren goed opgewarmd zijn. Doel van de warming-up is zowel mentaal als fysiek. De lichaamstemperatuur in de spieren wordt hoger waardoor het effect van je training beter zal zijn en de kans op blessureleed minder.

*Cooling down

Sluit elke steptraining af met een coolingdown van ca. 10 minuten. Rustig steppen en wat lichte rek- en strekoefeningen. Het doel is dat je lichaamstemperatuur zakt zodat afvalstoffen beter afgevoerd kunnen worden in je lichaam. Een goede coolingdown zorgt ook dat je spieren sneller herstellen.

Week:	Traningsdag 1	Traningsdag 2	Traningsdag 3
1	Warming-up* 4x 5 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 4x 5 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 4x 5 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*
2	Warming-up* 5x 5 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	1 x Warming-up* 3x 10 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 5x 5 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*
3	Warming-up* 4x 10 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 3x 15 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 4x 10 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*
4	Warming-up* 2x 15 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 20 min. duurtempo 3 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 15 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*
5	Warming-up* 2x 20 min. duurtempo 2,5 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 25 min. duurtempo 3 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 20 min. duurtempo 2,5 min. rustig steppen Coolingdown*
6	Warming-up* 2x 25 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 30 min. duurtempo 5 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 2x 25 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*
7	Warming-up* 20 min. duurtempo 5 min. rustig steppen 40 min. duurtempo Coolingdown*	Warming-up* 2x 25 min. duurtempo 2 min. rustig steppen Coolingdown*	Warming-up* 20 min. duurtempo 5 min. rustig steppen 40 min. duurtempo Coolingdown*
8	Warming-up* 10 min. duurtempo 5 min. rustig steppen 50 min. duurtempo Coolingdown*	Warming-up* 2x 30 min. duurtempo 3 min. rustig steppen Coolingdown	Warming-up* 10 min. duurtempo 5 min. rustig steppen 60 min. duurtempo Coolingdown*

In dit schema wordt uitgegaan dat je een gemiddeld stepduurtempo hanteert. Je stepduurtempo is juist als je nog kunt praten zonder al te veel te hijgen. De hartslag ligt hierbij tussen de 80% en 85% van de anaërobe drempel. Deze drempel is ongeveer: 220-leeftijd-15. Bij de rustige stukken in de training step je nog wat langzamer.

Voor steppers die trainen om vet te verbranden de tip:

Zorg dat na 20 min. stappen je hartslag tussen de 55% en 65% van je maximale hartslag blijft. (De maximale hartslag is bij benadering: 220 min je leeftijd. (Note: dit is een algemene berekening die gehanteerd wordt. Het is geen exacte methode om je anaërobe drempel vast te stellen, maar een benadering. De anaërobe drempel daalt bij het slechter worden van uw conditie. Over het algemeen is de hartslag bij de anaërobe drempel voor een getraind persoon ca. 175 (met een variatie tussen 150 - 190). Je maximale hartslag daalt na het veertigste levensjaar ongeveer 1 slag per minuut per jaar.

Je lichaam gaat pas over op vet en eiwit verbranding na ca. 20 minuten sporten. Kortom dagelijks 5 keer 10 minuten bewegen is dus veel minder effectief dan 1 keer per dag een uurtje stappen. Je hartslag is wel belangrijk hierbij, zoals eerder genoemd. Want als je hartslag niet rond de 60% van je maximale hartslag ligt, maar bijv. veel hoger, dan verbruikt het lichaam voornamelijk eiwit uit spieren **en geen vet**. Dus als je vet wilt verbranden gebruik een hartslagmeter. De step is een ideaal vetverbrandingstool. Mits je zorgt dat je rond de 60% van je maximale hartslag blijft stappen en dus altijd langer dan 20 minuten stept.

Met vriendelijke groet,
Nederlandse Autoped Federatie

