

Trainingschema hoe te beginnen met minimalistische schoenen / natural running:

1e training

5 minuten op een laag tempo vóór of na de training op normale hardloop schoenen. Train niet langer, ook al voelt het erg goed!

2e training

Training op je normale hardloop schoenen.

3e training

Start je training met een warming-up op je normale hardloop schoenen. Luister goed naar je lichaam! Zijn je kuiten voelbaar stijf of gevoelig? Loop dan niet langer dan 5 minuten op je nieuwe minimalistische schoenen of wacht zelfs nog een training.

Als je nergens last van hebt, ga dan voor 10 minuten op je minimalistische schoenen lopen. Heb je een langere training gepland? Trek na die 10 minuten je normale hardloopschoenen weer aan.

4e en 5e training

Normale training op je normale trainingsschoenen.

De periode hierna kun je de training op minimalistische schoenen opvoeren naar 15 minuten, 2 keer per week. Dit is voldoende om je voet en kuitspieren sterker te maken en klaar te maken voor een volledige training op je minimalistische schoenen.

Heb je vragen? Bel of mail dan met ons!

Met sportieve groet

Frankie

Hardloopaanbiedingen.nl