

ONDER DE VUURTOREN COACHING & BEGELEIDING

In de begeleiding start ik met een korte analyse van je looptechniek. Met een paar aanpassingen leer je snel hoe je met minimalistische schoenen blessurevrij kunt hardlopen.

De sessies zijn 45 minuten en de meeste lopers zijn met 2 tot 3 keer in staat om verder op te bouwen.



ONDER DE VUURTOREN COACHING & BEGELEIDING

Bertine Engelsman
06 22875675
Zwolle | Wezep

info@onderdevuurtorencoaching.nl
www.onderdevuurtorencoaching.nl

Barefoot running is meer dan alleen lopen zonder- of met minimalistische schoenen. Het is herontdekken van je natuurlijke looptechniek. Je ervaart hoe het voelt om lichtvoetiger, bewuster en met meer plezier te bewegen. Met mijn persoonlijke aanpak begeleid ik je naar een sterk en blessurevrij lichaam.

Naast mijn passie voor barefoot running ben ik coach en supervisor.



BAREFOOT RUNNING



Je voeten zijn een meesterwerk van de natuur, ontworpen om te bewegen, te dempen en te navigeren. Toch zijn we dat contact met de ondergrond ergens onderweg verloren. Bij **Onder de Vuurtoren Coaching & Begeleiding** breng ik je terug naar de basis.



Start je met barefoot running, dan is het verstandig om in de opbouw jezelf de tijd te geven gewend te raken aan de minimalistische schoenen en de bijbehorende loopstijl. Ga bijvoorbeeld niet gelijk tien kilometer hardlopen, maar bouw dit rustig op! Op deze manier wennen je spieren, pezen en botten aan deze andere belasting. Verder blijkt uit onderzoek dat een goede uitleg en coaching belangrijk is voor de transitie naar de voorvoetlanding. Ook als je een goede conditie en voorvoetlanding hebt. Ren niet gelijk de baan op, maar laat je eerst uitgebreid voorlichten door een barefoot-running coach.

HARDLOPEN ZOALS HET BEDOELT IS



Bij de start van het hardlopen gebruik ik dit schema als leidraad. Het laat je lichaam rustig wennen aan het barefoot running. Je start met maximaal 16 minuten per training ongeacht je loopervaring en conditie. Het advies is om 3-4 keer in de week te gaan hardlopen. Met deze opbouw kun je na 12 weken de intensiteit en belasting met 10% per week te verhogen. De volledige overstap naar barefoot running kan 4 tot 6 maanden duren. Nogmaals bouw rustig op voor langer resultaat!

Week (in minuten)	Training hardlopen	Pauze wandelen	Totaal
1	5 x 1	5 x 2	15
2	8 x 1	8 x 1	16
3	4 x 2	4 x 2	16
4	5 x 2	5 x 1	15
5	2*3*2*3	1*2*1*2	16
6	3 x 3	3 x 2	15
7	4 x 3	3 x 1	15
8	3 x 4	3 x 1	15
9	5*5*3	1*1	15
10	2 x 7	2*	16
11	10*5	1*	16
12	1 x 15	0*	15
13	Opbouw met	10%	

