

# Run-Walk-methode

## *Run Walk Run – winst met wandelpauzes*

Het Run-Walk-Runprincipe vindt zijn oorsprong in Amerika en is ontwikkeld door Jeff Galloway. Galloway is een ervaren lange afstandloper en loopcoach. Hij heeft talloze hardloopboeken geschreven en ook een over deze trainingsmethode.

Het principe van Run-Walk-Run komt neer op het afwisselen van stukken hardlopen met wandelpauzes bij duurlopen en wedstrijden. Je neemt een wandelpauze voordat je moe wordt. Door de korte herstelpauze die je steeds neemt, hou je het hardlopen langer vol en treedt er minder vermoeidheid op. De tijd die je verliest met de wandelpauzes betaalt zich terug, doordat je langer een vast hardlooptempo vol kunt houden. Dit is tegenstelling tot het tempooverlies wat meestal optreedt bij langere loopafstanden. Ook kun je een wat hoger basistempo aanhouden dan bij continue lange duurlopen of wedstrijden.

Voordelen van het Run-Walk-Runprincipe:

- Minder belastend voor spieren, pezen en gewrichten
- Hartslag blijft beter onder controle
- Makkelijker langere afstanden kunnen hardlopen
- Je kunt makkelijker brandstof opnemen
- Meer plezier, minder afzien
- Sneller herstel.

Galloway hanteert verschillende hardloop-wandelverhoudingen afhankelijk van iemands hardlooptempo. Dit varieert van 6 min. hardlopen en 30 sec. wandelen voor de gevorderde/snelle loper tot 5 sec. hardlopen en 55 sec. wandelen voor de beginnende loper.

Het is ook een kwestie van zelf uitproberen wat het beste bij je werkt. Houd de onderbrekingen wel kort: wandelpauzes van 30 tot 60 sec. Je kunt de wandelpauzes ook flexibel inlassen afhankelijk van het parcours. Zo kun je wandelpauzes inlassen op hellingen en/of bij drinkposten. **Belangrijk is wel dat je wandelpauzes inlast vanaf het begin en niet pas op het moment dat je moe wordt!!!**

Dit vraagt een flinke discipline, want waarom zou je gaan wandelen als je niet moe bent? Maak van tevoren een plan met om de hoeveel tijd je gaat wandelen en welk tempo je kiest en hou je daaraan. Het rendement zul je in het tweede gedeelte van je loop terugzien.

Voorbeelden waarbij je Run Walk Run aan je trainingen toe kunt voegen:

- Je bent blessuregevoelig en zoekt naar een mindere belastende manier van hardlopen.
- Je wilt als starter of na een blessure gedoseerd opbouwen
- Je wil graag een halve marathon lopen, maar je ziet op tegen de zware belasting.
- Je wilt wel eens een marathon 'lekker' lopen.
- Je bent nieuwsgierig, wat dit principe voor jou kan betekenen.

**Basisprincipes Run Walk Run:**

- Zowel bij lange duurlopen als (lange) wedstrijden onderbreek je hardlopen met wandelpauzes voor tussentijds herstel.
- Neem wandelpauzes voordat je moe wordt.
- Wandel niet te snel en neem korte passen
- Maak van tevoren een plan en houd je daaraan.

**Indicatie verhouding hardlooptijd – wandeltijd**

Niveau	Hardlooptijd	Wandeltijd
Beginners	1-2 min.	1 min.
Lopers met snelheid van 7:00-5:30 min. per km	3-4 min.	1 min.
Lopers met snelheid van 5:30-4:30 min. per km	5-6 min.	1 min. - 30 sec.
Lopers met snelheid vanaf 4:30 min. per km	6-8 min.	30 sec.

Waarom vinden hardlopers het zo moeilijk om vroegtijdig te gaan wandelen?

Waarschijnlijk heeft dat zijn oorsprong vanuit de jeugd waarbij het vaak ingepeperd is, dat je moet doorzetten en niet vroegtijdig moet opgeven. Je gaat door totdat je niet meer kan. Dit is opgeslagen in ons onderbewustzijn en speelt hier vast een rol bij. Wandelen is niet hardlopen en wordt dan gezien als falen.

Als we ons bewust zijn van de voordelen van het toepassen van structurele wandelpauzes en van tevoren een duidelijk plan opstellen, moet het lukken om dit in de praktijk toe te passen.

Geef deze methode een kans en ontdek de vele voordelen!!