

Overwin de Winter - 7km

We zijn al een aantal weken goed op weg naar een mooi resultaat op de 7km. In deze vier weken ga je de kans krijgen om jezelf te testen! Een mooie tussenmeting en goed voor de motivatie. Succes!



WEEK 9

8 - 14 februari

maandag losmaaktr.	dinsdag	7H	donderdag	vrijdag progressieve duurloop	zaterdag	zondag lange duurloop
Rekken en core-stability oefeningen		<p>30 min hardlopen. Sla zo vaak mogelijk links af tijdens deze training</p>	extra training voor oefeningen	45 min steeds sneller		60 min aan een stuk hardlopen

TIP Het kan deze week best wel eens akelig weer worden, met veel sneeuw en gladheid. Investeer daarom in goede kleding/schoeisel. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.

WEEK 10

15 - 21 februari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag herstel duurloop	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag lange duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 5x5 min in 7km tempo afgewisseld met 1 min dribbelen + uitlopen	Rustige herstelduurloop: 30 min	extra training voor oefeningen	15 min inlopen + 12x1min 'snel' afgewisseld met 30 sec 'dribbelen' + uitlopen		60 min aan een stuk hardlopen

TIP De duurtrainingen worden steeds langer, wat voor sommige saai kan zijn. Om de trainingen wat interessanter te maken loop ik vaak met muziek of een podcast in mijn oren, op die manier kan ik er soms zelfs naar uit kijken om lekker in mijn eentje een lang stuk te gaan lopen.

WEEK 11

22 - 28 februari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag herstel duurloop	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	7H
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 4x7 min in 7km tempo afgewisseld met 1 min dribbelen + uitlopen	Rustige herstel duurloop van 30 min	extra training voor oefeningen	15 min inlopen + 10x2min 'snel' afgewisseld met 30 sec 'dribbelen' + uitlopen		<p>50 min hardlopen Bak een 7H taart/koek/kwarkbol</p>

TIP Dit is een zware week, de laatste voorbereidingen voor de 7K all-out challenge van week 12. Zorg daarom voor voldoende rust en bereid je alvast mentaal voor op volgende week.

WEEK 12

1 - 7 maart

maandag losmaaktr.	dinsdag	7H	donderdag	vrijdag	zaterdag herstel duurloop	zondag
Rekken en core-stability oefeningen 25 min rustig lopen voor de challenge		<p>7K all-out challenge: doe mee aan de 7K wedstrijd challenge en zie welke tijd je kunt lopen!</p>			45min rustig hardlopen	

TIP Race-week! Woensdag staat de 7K all-out challenge op het programma, weer een mooi meetmoment om te kijken hoe je er voor staat. Stippel een mooie route voor jezelf uit, misschien zelfs wel de route van de Zevenheuvelennacht!

Mike's 7km training - uitleg



Losmaaktraining:

Deze training is bedoeld om je week op de juiste manier te starten, met het losmaken van je lichaam. Dit kan op verschillende manieren zoals rekken, yoga, core-stability of meditatie. Je bent hier vrij in om te ondervinden wat voor jou fijn is en werkt. Voor core-stability oefeningen kun je de sociale media van de Zevenheuvelenloop in de gaten houden, aangezien er elke week een oefening van de week voorbij zal komen, het perfecte moment om deze uit te proberen dus!

Duurblokken:

Deze training is ervoor bedoeld om je duurvermogen uit te bouwen. Het is bedoeling dat je de blokken niet te hard loopt, maar een lekker comfortabel tempo dat je wat langer vol kunt houden, zoals je beoogde 7km tempo. In de pauze moet je goed je herstel pakken maar een actieve pauze is wel belangrijk. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

Intervaltraining:

Deze training focust zich op SNELHEID. Je wilt sneller worden, dat doen we met deze trainingen. Je mag deze trainingen ook best wat zwaarder voor jezelf maken en harder dan je 7km wedstrijdtempo lopen. Zorg ervoor dat je ook comfortabeler wordt op hogere snelheden.

Lange duurloop:

Je vraagt je misschien af waarom je zo lang moet lopen, terwijl je traint om beter te worden op 'slechts' 7km. Dat heeft alles te maken met het duurvermogen. Als dat wordt uitgebouwd, zal je vanzelf ook een stuk sneller lopen over afstanden zoals 5 en 10km en alles wat daartussenin ligt.

Rustige herstelduurloop:

Dit is een extra hersteltraining na de intervaltraining die dus ook echt gericht is op HERSTEL. Loop deze training niet te hard, want de nadruk van de trainingsweek ligt op de andere trainingen in de week. Als je het gevoel hebt dat het totale net te veel is voor je, laat dan deze training voor wat het is.

Extra training voor oefeningen:

De donderdag is een mooie dag om nog eens extra aan je zwakke plekken te werken. Misschien heb je vanuit je fysiotherapeut of arts al een aantal oefeningen om je sterker te maken, dan is dit een mooi moment om deze te doen. Het is lastig om hier een algemeen schema voor te maken, omdat iedereen andere zwakke plekken heeft. Probeer erachter te komen wat jou zwakke plek is en ga er op deze dag mee aan de slag.