



# **HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**

**TRAININGSSHEMA  
NN ZEVENHEUVELENNACHT - GEVORDERDEN**

*Week 1 t/m 6 - door Susan Krumins*

# **VOORWOORD VAN SUSAN**

**2024**  
**HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**

Yes, je gaat voor de NN Zevenheuvelennacht!! 7km is net een lekkere afstand. Niet lang genoeg om helemaal naar de vaantjes te gaan, maar wél lang genoeg om met volle teugen te genieten onderweg. Qua trainingsopbouw lijkt dit veel op een 10km voorbereiding met wat extra nadruk op hill reps! Die zijn leuk om te doen voor de variatie en zorgen ervoor dat je straks als een raket in het donker extra efficiënt de heuvels op schiet.

Heel veel succes! -Susan



# SCHEMA WEEK 1

**2024**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

**2-9 t/m 8-9**

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek: (17min totaal): (3-2-1) x2 (steeds 1min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 20min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Combo: 2x7min vlot (3min pauze) + 3x100m heuvelsprint
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 45min

# SCHEMA WEEK 2

**9-9 t/m 15-9**

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Hills: 3x3 hills (seriepauze 3min)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 20min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Reps: 3x3x400m (30s pauze, 3min seriepauze)
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 50min

# SCHEMA WEEK 3

**2024**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

**16-9 t/m 22-9**

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Wissel (30min): 3x10min E-M-E
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 20min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Combo: 15min vlot + 4x100m heuvelsprint
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 55min

# SCHEMA WEEK 4

**23-9 t/m 29-9**

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Hills: 2x5 hills (seriepauze 3min)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 20min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Reps: 5x800m (1min pauze)
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run met pick up: 30min easy + 20min pick up = 50min totaal



# SCHEMA WEEK 5

30-9 t/m 6-10

**2024**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (22min totaal): 1-2-3-4-3-2-1 (steeds 1min jog pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 25min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Combo: 2x9min vlot (3min pauze) + 5x100m heuvelsprint
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 60min

# SCHEMA WEEK 6

7-10 t/m 13-10

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Hills: 3x4 hills (seriepauze 3min)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 25min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Reps: 4-5x1000m (2min pauze) (kijk of je na de 4de nog een rep kan doen)
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run met pick up: 35min easy + 20min pick up = 55min totaal

## 1

Het is onmogelijk om een one-size-fits-all trainingsprogramma te maken. Gebruik dit programma daarom als een leidraad, maar blijf ook vooral naar je eigen lichaam luisteren.

## 2

Ben je moe of heb je een pijntje? Neem dan gas terug. Het is helemaal niet erg als je hier en daar een training moet missen of vervangen voor een alternatieve training, dat doe ik zelf ook vaak met het oog op langetermijnndoelen.

## 3

De regel is dat je een gemiste training, niet mag inhalen, want dan zit er opeens niet genoeg rust meer tussen de intensievere trainingsdagen. Om diezelfde reden moet je ook geen trainingsdagen gaan wisselen binnen het programma.

## 4

Als jij jouw lange duurloop het liefst op een maandag doet, dan kan je niet zomaar zondag en maandag in het schema verwisselen. Je zou wél het hele schema één dag kunnen doorschuiven, maar dan doe je dat dus met alle weken en begin je eigenlijk het schema op een dinsdag (met de eerste fartlek dus op woensdag).

## 5

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, donderdag en zaterdagtrainingen zijn het belangrijkste. Als je wil, kan je die aanvullen met rustige duurloopjes of alternatieve trainingen op andere dagen.

## 6

Als je nu maar 1 keer per week traint, raad ik aan om dat eerst rustig uit te bouwen naar 3 keer per week voordat je aan dit programma begint.

## 7

Drink goed voor en eventueel ook tijdens de trainingen. Eet genoeg koolhydraten voor en eiwitten na de training. Wees flexibel met je programma, vooral als het dagelijks leven even wat meer energie vergt. Boven alles.. geniet van het lopen!

## **RUST/GYM/ALTERNATIEF**

Met de eerste training van de week leggen we meteen nadruk op blessurepreventie en herstel. Je mag kiezen wat je doet, bijvoorbeeld; even fietsen, op de crosstrainer, wandelen, krachttraining, prehab oefeningen (bijvoorbeeld met een elastiekbandje), core stability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de dinsdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat ook doet. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

## **DE FARTLEK**

Een vaartspel is eigenlijk “spelen” met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een “pauze” in duurloop tempo. De uitdaging van deze training zit in het feit dat je nooit helemaal uitrust en dus (net zoals in een wedstrijd) met vermoeidheid in de benen hard probeert te lopen. De minutenloopjes mogen hard gaan (sneller dan je wedstrijdtempo), dus je kan vandaag goed oefenen met jezelf te pushen. Maar als je tijdens de pauze niet door kan rennen in een normaal duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden zodat je niet hoeft te wandelen.

Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 17-22min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop voor de training even 10min in, doe eventueel wat activatie oefeningen en loopscholing (bijvoorbeeld met een elastiekbandje of kniehaffen etc.), drink even wat en doe daarna het hele programma aan een stuk door. Na de training mag je een pauze pakken en vervolgens rustig 10min uitlopen. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen. .

## **EASY + DRILLS/STRIDES**

Dit is een kort rustig duurloopje als voorbereiding op de training van morgen. Doe na het duurloopje 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals knieheffen, kaatsen & leg-swings). Dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet. Het is goed om voor deze versnellingen af en toe de schoenen en sokken aan te doen waarin je uiteindelijk ook de wedstrijd wil gaan lopen (als dit niet je gewone trainingsschoenen zijn). Dan heb je die combinatie alvast een paar keer getest voor de wedstrijddag.

## **LONG RUN**

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek iedere week met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig en zeker aan te raden. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.



# UITLEG BIJ SCHEMA

**2024**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

## COMBO

Bij een combo doen we in de training een combinatie van een vlot blok op een vlak parcours met een paar korte sprints heuvel op. In het eerste langere blok mag je een tempo aanhouden ergens tussen een rustig duurloop tempo en je wedstrijdtempo voor de 7km. Je kan dan als het goed is hier en daar nog wel wat zeggen, maar geen hele gesprekken meer voeren. Probeer je vlotte blok te eindigen aan de voet van een mooie heuvel of brug. Na je tempoblok mag je 3 min rust pakken voordat je aan je heuvelsprints begint. Daarin sprint je een heuvel op en als herstel mag je heel rustig terug naar beneden dribbelen. Let goed op je techniek tijdens de sprints; goed knie-inzet, goede achterstrekking & armbeweging vlak langs je lichaam maar daar voren gericht. Voor de training eerst rustig 10min inlopen, wat oefeningen, versnellingen en eventueel wat drinken en na de training even pauze en dan 10min uitlopen. Succes!

## HILLS

Heuveltraining is een te gekke manier om sterker te worden en efficiënter te leren lopen. Eigenlijk is het een looptraining, krachttraining en techniektraining in één. Zoek een heuvel waar je tussen 45 en 60 seconden omhoog kan sprinten. In Nijmegen vind je die overal, op sommige andere plekken in Nederland zou je bijvoorbeeld ook een brug als heuvel kunnen gebruiken. Als de heuvel die je gebruikt eigenlijk iets te kort is, dan kan je ook vlak beginnen en er voor zorgen dat je het steilste gedeelte in de laatste paar seconden doet. Loop eerst even rustig 10min in, doe wat oefeningen en ook 3 versnellingen. Sprint vanuit de voet van de heuvel omhoog, waarbij je op 70% van je maximale snelheid begint en als je bijna boven bent helemaal maximaal gaat. Probeer je pasfrequentie hoog te houden en niet te lange passen te maken. Haal die kracht uit je grote bilspeer, beweeg je armen goed mee in een hoek van 90 graden en loop goed rechtop met je blik op de top gericht. De pauze na iedere heuvel is heel rustig naar beneden joggen. Als je beneden bent sprint je meteen weer omhoog. De seriepauze begin je te timen zodra je bovenaan finisht en rustig naar beneden terug naar de start jogg. Probeer iedere set net wat meer te geven, de laatste heuvel mag helemaal op 100%. Laad je daar mentaal goed voor op. Je kan het! Na de training rustig 10min uitlopen. Zorg ervoor dat je tijdens je pauzes naar beneden niet teveel afremt en na de training goed je quadriceps/bovenbenen rolt en rekt. Kan zijn dat je hier een beetje spierpijn aan overhoudt :)

## REPS

Deze training mag je op een vlak (fiets)pad doen met behulp van je gps horloge of anders zou je deze training ook op een atletiekbaan kunnen doen. Je krijgt tussen de reps niet zoveel pauze, dus start niet te hard. Qua tempo mag je jouw goal-pace voor de Zevenheuvelennacht gebruiken. Als je geen idee hebt, kan je ook precies tussen je wedstrijdtempo 5km en 10km gaan zitten. Dus reken even uit wat dat ongeveer per kilometer is, deel dat vervolgens door 2,5 en dan heb je je 400m split die je voor alle "rep trainingen" kan gebruiken. Als je bijvoorbeeld 60min loopt op de 10km (=6min/km) en 25min of de 5km (=5min/km) dan kan je als goal-pace 5.30min/km gebruiken (en dat is dan 2.12 per 400m). Loop voor de training rustig 10min in en na de training 10min uit. In de pauze mag je rustig wat dribbelen, stilstaan, wandelen of even wat drinken en je mentaal opladen om je volgende rep te crushen!

## **WISSEL**

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo tussen easy, medium, en hard. Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard gooi je er weer een schepje bovenop (maar loop je nog steeds langzamer dan je 7km wedstrijdtempo). Je loopt deze minutenblokjes aan een stuk achter elkaar zonder pauze, dus de eerste wisselduurloop op het programma duurt bijvoorbeeld 30min in totaal (ervoor en erna hoeft je dus niet nog in of uit te lopen). Zoals je ziet, begin en eindig je iedere wisselduurloop met een “Easy” blokje. Als je het lastig vindt om de volgorde van de blokjes te onthouden dan kan je voor de training ook even de letters op je hand schrijven. Fixeer je onderweg niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.

## **LONG RUN + PICK-UP**

Je begint deze training in je normale duurlooptempo waarbij je nog gewoon kunt kletsen, maar in het tweede gedeelte mag je langzaam het tempo opschroeven richting een tempo dat ongeveer 20-30s per kilometer sneller is dan je rustige duurlooptempo. De bedoeling is dat je hier en daar nog wel iets kan zeggen, maar genoeg buiten adem bent dat je niet hele verhalen kan ophangen. Pick up runs geven altijd een positief gevoel omdat je sneller eindigt dan het tempo waarin je begint, zonder jezelf helemaal over de kop te lopen. Lekker!