



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 2

# **10KM**

**VOOR GEVORDERDEN**

**DOOR MIKE FOPPEN**



# VOORWOORD VAN MIKE

Hoi allemaal! Ook dit jaar beginnen we weer goed met nieuwe schema's. Dit is deel 2 van de schema's, waarin we nog 5 weken hebben om toe te werken naar een mooie prestatie bij de Alfa Laval Stevensloop.

Er is weer een schema voor elke afstand en ieder prestatieniveau zodat iedereen het beste programma voor hem/haar individueel kan volgen. Uitzondering daarop is het halve marathon schema, dat geschikt is voor zowel de gevorderde als beginnend halve marathonloper. Want als je al dergelijke afstanden loopt, ben je sowieso nooit helemaal beginner natuurlijk.

Succes!

*Mike*



# SCHEMA WEEK 6

## 10-02 t/m 16-02

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 25x1 min interval met 45 sec wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 3x10 min op wedstrijdtempo met 2 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 3</b>	70 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# SCHEMA WEEK 7

## 17-02 t/m 23-02

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 15x2 min interval met 45 sec wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 6x6 min op wedstrijdtempo met 1 min pauze + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 3</b>	70 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# SCHEMA WEEK 8

## 24-02 t/m 02-03

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 10x3 min interval met 1 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 20 min op iets sneller dan wedstrijdtempo + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 3</b>	70 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# SCHEMA WEEK 9

## 03-03 t/m 09-03

<b>TRAINING 1</b>	15min joggen + 30 min hoog duurlooptempo + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	45 min fietsen/crosstrainer
<b>TRAINING 3</b>	40 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# **SCHEMA WEEK 10**

## **10-03 t/m 16-03**

<b>TRAINING 1</b>	20 min joggen + 8x2 min op wedstrijdtempo met 1 min wandelen
<b>TRAINING 2</b>	30 min joggen
<b>TRAINING 3</b>	15min joggen + 10km Alfa Laval Stevensloop





# TIPS & TRICKS

## 1.

Begin de eerste week rustig aan, je hebt namelijk wat rust gehad. Het is dus belangrijk om er weer in te komen en op die manier blessures te voorkomen.

## 2.

Schoeisel: het is weer een nieuw jaar met een nieuw schema, altijd een goed moment om even je materiaal te checken. Loop even je spullen na en kijk of al je materiaal nog goed genoeg is om mee te trainen. Vooral je schoenen zijn erg belangrijk.

## 3.

Lukt een keertje lopen niet, probeer dan die dag toch actief bezig te zijn om je ritme vast te houden. Je kan bijvoorbeeld een stukje gaan fietsen of wandelen, en dit als je training beschouwen.

## 4.

Alle trainingen zijn gebaseerd op tijd, het is daarom belangrijk dat je tijdens het hardlopen de tijd goed kunt bijhouden. Dat kan met een mobiel, als je dat fijn vindt, maar natuurlijk ook met een sporthorloge.

## 5.

Aanpassingen bij vermoeidheid/kleine pijntjes: het is altijd belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Bij vermoeidheid of een klein pijntje is het verstandig om een training te vervangen door bijvoorbeeld een vergelijkbare fietstraining of de hardlooptraining wat in te korten. Een alternatieve training werkt net zo goed als de oorspronkelijke training, zo niet beter. Vaak is vermoeidheid een signaal van het lichaam dat je rustiger aan te doen.

