

# beginners - 5km

Zo snel mogelijk een 5km afleggen met je eigen benen, hoe mooi is dat!? Op 16 mei gaan jullie het allemaal doen. In 9 weken word je met dit schema voorbereid op jouw eigen 5km. Er zijn twee type schema's, voor de echte beginner die zijn eerste stapjes gaat maken en voor de lopers die hun opbouw willen voort zetten. De komende weken kun je het schema gebruiken als leidraad voor jouw trainingsweek, om motivatie en inspiratie uit te halen. Op die manier bouwen we samen aan een fitte en snelle lente. Ohja, vergeet niet te genieten van die mooie lentedagen! – Mike Foppen

## WEEK 5

12 - 18 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	Minutenblokken 10 min inwandelen + 5x5min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitwandelen			Intervaltraining: 10 min inwandelen 8x2min 'snel' hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitwandelen		Actief herstel: Rondje fietsen/wandelen

## WEEK 6

19 - 25 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	Minutenblokken 10 min inwandelen + 3x10min hardlopen afgewisseld met 2 min wandelen + 5 min uitwandelen			Intervaltraining: 10 min inwandelen + 10x 200m (ongeveer 6 lantaarnpalen) met terugdribbelen + 5 min uitwandelen		Actief herstel: Rondje fietsen/wandelen

## WEEK 7

26 - 2 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	Minutenblokken 10 min inwandelen + 2x15min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitwandelen			Intervaltraining: 5 min rustig hardlopen + 5min inwandelen + 5x3 min 'snel' hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitwandelen		Actief herstel: Rondje fietsen/wandelen

## WEEK 8

3 - 9 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	Minutenblokken 10 min inwandelen + 20-10min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitwandelen			Intervaltraining: 5 min rustig hardlopen + 8x 300m (ongeveer 9 lantaarnpalen) met terugdribbelen + 5 min rustig hardlopen		Actief herstel: Rondje fietsen/wandelen

de Lente  
Loopchallenge

7H STICHTING  
ZEVENHEUVELELOOP

omroep   Gelderse  
Sport  
Federatie



## WEEK 9

10 - 16 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen				Loslopen voor de wedstrijd: 10-15 min		Lente Loopchallenge 5KM !!

### 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!

### Minutenblokken:

Deze training is bedoeld voor het uitbouwen van het duurvermogen. Elke week zetten we een stap vooruit door langer aan een stuk achter elkaar te lopen. Om 5km achter elkaar hard te kunnen lopen moet je natuurlijk 30-40 min zonder pauze kunnen hardlopen. Daar gaan we mooi naar toe werken.

### Intervaltraining:

Deze training focust zich op SNELHEID. Natuurlijk is het belangrijk dat je vooral aan een stuk kunt blijven hardlopen, maar een beetje snelheid tussendoor kan ook wel een lekker zijn. Op verschillende snelheden lopen zorgt er ook voor dat je je hardlopende lichaam wat beter leert kennen en daarnaast gaat de tijd erg snel voorbij.

### Actief herstel:

Op deze dag staat geen intensieve training gepland. Het is echter wel van belang om actief te blijven en goed te herstellen van de andere trainingen. Je kunt bijvoorbeeld een stuk gaan wandelen of fietsen om toch bezig te zijn. Dit zorgt er voor dat je in een mooi trainingsritme blijft zitten en het lichaam constant wordt herinnerd aan jouw doel!

## de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING ZEVENHEUVELELOOP

omroep **gld** Gelderse Sport Federatie



- De duurblokken en intervaltrainingen zijn het belangrijkste, probeer die dus te voltooien.
- Het is belangrijk dat je voor 16 mei ondervindt op welke type voedsel je lichaam goed reageert, om dan het maximale uit jezelf te kunnen halen. Probeer dus verschillende dingen uit voor je tempotrainingen.
- Veel trainingen zijn gebaseerd op het beoogde 5km tempo dat je op zondag 16 mei wilt gaan lopen, echter niet iedereen weet hoe hard dit zal zijn. Ben je net begonnen met hardlopen, ga dan uit van een richttijd rond de 30-35 min. Door de weken heen zul je merken of je dit moet aanpassen.
- 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.

## de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie

