

YES! Je gaat 16 mei een 15km lopen! Maar... eerst moet er getraind worden. Volg dit schema om je in 9 weken voor te bereiden op jouw 15km en blijf een lente lang lopen. Dit programma kan je aanpassen op jouw eigen trainingsniveau, luister naar je lichaam. Je gaat niet harder lopen door één monstertraining te doen, maar juist door met verschillende lagen een sterke basis te leggen. Daarom hoeft niet iedere training altijd heel zwaar of intensief te zijn, het is belangrijker om een goed ritme en trainingsfrequentie erin te houden. Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur, met hier en daar een leuke uitdaging om je scherp te houden. Blijf lekker lopen deze lente en geniet vooral onderweg!

-Susan Krumins

## WEEK 5

12 - 18 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30-45 min E + 3-4 x 100m F	fartlek (33 min) 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (1 min E pauze)	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 40-55 min E 5x100m F	rust/gym/ alternatief	long run 55-70 min E

## WEEK 6

19 - 25 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30-45 min E + 3-4 x 100m F	2KM reps 4-5x 2km G (2min rust)	rust/gym/ alternatief	wissel (50 min) 6x10 min E-P-G-P-E	rust/gym/ alternatief	Pick-up run (70-75 min) 55 min E 15-20 min P

## WEEK 7

26 - 2 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30-45 min E + 3-4 x 100m F	tempoblokken 7x5 min G (2min E pauze)	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 40-50 min E 5x200m F	rust/gym/ alternatief	long run 55-70 min E

## WEEK 8

3 - 9 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30-45 min E + 3-4 x 100m F	fartlek (26 min) (3-2-1) x3 (1 min E pauze)	rust/gym/ alternatief	wissel (60 min) 6x10 min E-P-G-E-P-E	rust/gym/ alternatief	Pick-up run (60-70 min) 45-55 min E 15 min P

# de Lente Loopchallenge

7H STICHTING  
ZEVENHEUVELELOOP

omroep    Gelderse  
Sport  
Federatie



## WEEK 9

10 - 16 mei

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30-45 min E + 3-4 x 100m F	tempoblokken 10min G +5min G (2min E rust)	rust/gym/ alternatief	easy + strides 20-30 min E 3x100m F	rust/gym/ alternatief	<b>RACEDAY</b> 15km

### E = EASY:

Dit is een rustig duurlooptempo. Als je dit tempo loopt moet je onderweg nog gezellig kunnen kletsen. In de praktijk zal dit tempo sommige dagen een stuk sneller of langzamer zijn dan andere dagen. Maar dat maakt niet uit. Vergeet je GPS en hartslag even en loop gewoon lekker op gevoel.

### P = PICK-UP:

Bij dit tempo kan je hier en daar nog wel drie woorden zeggen, maar geen hele verhalen vertellen zoals bij easy, dit is lekker doorlopen.

### G = GOAL PACE:

Dit is het tempo dat je ongeveer in gedachte hebt voor een 15km wedstrijd. Dus als je bijvoorbeeld 90min wil lopen dan is dit 6min/km tempo. Als je al eens een 15km hebt gelopen kan je natuurlijk ook dat tempo aanhouden. Maar ga voor jezelf wel even eerlijk na of dat tempo ook matcht met je vorm op dit moment. Als je liever op gevoel loopt dan is dit tempo "comfortabel hard". Dus je moet je zeker concentreren en extra pushen. Je zet je benen, hart en longen echt aan het werk tijdens dit tempo, dus je zal niet meer zoveel kunnen praten. Maar tijdens kortere minutenblokjes tot ongeveer 15min in dit tempo sta je ook zeker niet geparkeerd door verzuring, want dan ga je veel te hard!

### F = FAST:

Denk "Usain Bolt". Dit tempo ligt tussen de 90 en 100% van je maximale snelheid. Tijdens korte snelle tempo's is het belangrijk om op je techniek te letten. Dus je armen in een hoek van 90 graden strak langs je lichaam naar voren bewegen, schouders naar achteren, goed rechtop lopen, je rug niet hol trekken, maar alle power uit je sterke bilspier halen en krachtig afzetten! Door goede bewegingspatronen op deze manier te trainen, ga je efficiënter lopen. En die efficiëntie gaan we natuurlijk meenemen naar de 15km op 16mei!

## de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELELOOP

omroep   Gelderse  
Sport  
Federatie



## **2KM reps:**

Net zoals de KM reps van week 3, maar nu "twice the fun!". Vandaag doen we 4-5 keer 2km in jouw 15km Goal Pace. Je mag zelf kiezen hoeveel je er doet, waarschijnlijk voel je tijdens de training wel aan of 4 of 5 realistisch is. Loop eerst 10min rustig in en doe wat versnellingen. Het is handig om deze training weer op een (fiets)pad heen en weer te doen want dan weet je ongeveer waar je steeds gaat finishen. Als je met GPS loopt dan kan je tijdens de eerste 2km gewoon onthouden waar je gestart en gefinisht bent en dat de rest van de training als start en finish blijven gebruiken. In de pauze draai je steeds om en start je na 2min rust weer bij de finish om terug te rennen. Tijdens de rust mag je je beentjes losschudden, misschien wat drinken, rustig ademen en je mentaal voorbereiden op de volgende 2km. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Je loopt alle 2km reps in je Goal Pace (dus als je voor 90min gaat, 6min/km)... behalve de derde! Want die gaan we 15 seconden sneller per kilometer lopen dan de andere reps. Dus als 90min je uiteindelijke doel is, loop je die 2km in 11.30min. Het is moeilijker om midden in de training een 2km sneller te lopen, want dat betekent dat je onder vermoeidheid nog de training af moet maken. Loop na de training rustig 5-10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Dit is een pittige training; gaan met die banaan!

## **Easy + strides:**

Dit is een rustig duurloopje om de beentjes even los te gooien en de zenuwen te bedwingen. In de week van de wedstrijd kan je niet meer sneller worden en is het belangrijk om goed uit te rusten en te taperen. Maar door toch nog een rustig duurloopje en wat versnellingen te doen roest je lichaam ook niet helemaal vast. Trek voor de versnellingen vandaag vast even de sokken en schoenen aan waarin je zondag ook wil gaan lopen. Maak ook vast een plan voor de wedstrijddag. Hoe laat sta je op, waar ge je de wedstrijd lopen, hoe laat ga je wat eten en wat trek je aan? "Failing to prepare, is preparing to fail". Dus maak een plan voor zondag en schrijf het op. Dat geeft rust in je hoofd.

## **'n Lente Lang Lopen - 10km RACEDAY:**

Het werk zit in de beentjes, vandaag mag je ervan gaan genieten. 15KM is een mooie behapbare afstand. Deel de wedstrijd in je hoofd op in blokken, bijvoorbeeld 3x5km. Kies voor jezelf iets waarop je je gaat richten in die blokken. Bijvoorbeeld eerste 5km: ontspannen lopen en op je ademhaling letten, tweede 5km: ervoor zorgen dat je je splits precies blijft lopen, derde 5km: blijven pushen en goed op je techniek letten terwijl je moe wordt en dan in de laatste km alles geven! Succes!!

**de Lente  
Loopchallenge**

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie



- 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.
- 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 door een alternatieve training, dat doe ik zelf ook vaak met het oog op langetermijndoelen.
- 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.
- 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 duurloop dus op woensdag).
- Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De woensdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met dinsdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.
- 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. Dit programma is bedoeld voor lopers die al 60min aan een stuk kunnen lopen.
- 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!

## de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse Sport Federatie

