

Overwin de Winter - 7km

Hopelijk zijn de schema's van de eerste vier weken goed bevallen en zonder problemen verlopen. Het is alweer tijd voor week 5-8. De trainingen zullen weer wat zwaarder zijn dan voorgaande weken, maar als je netjes het schema hebt gevolgd weet ik zeker dat je het kunt!



11 - 17 januari

WEEK 5

maandag losmaaktr.	dinsdag		donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurloop
Rekken en core-stability oefeningen		OVERWINTER CHALLENGE 3 Doe mee aan de hoogtemeter challenge!		5min rustig hardlopen + 10x2min 'snel' hardlopen afgewisseld met 1min wandelen + 5min uitlopen		35 min aan een stuk hardlopen

TIP Deze week een Hoogtemeter challenge. Dit is een pittige uitdaging en kan wel voor wat spierpijn of vermoeidheid zorgen. Zorg daarom dat je genoeg rust neemt na de training en zorgt voor een goede maaltijd en nachtrust.

WEEK 6

18 - 24 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	6-8-10-8-6 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			5 min rustig hardlopen + 15x30 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen		40 min aan een stuk hardlopen

TIP Dit is een flinke trainingsweek, daarom is de balans tussen het trainen en rust/herstel nog belangrijker. Je wilt natuurlijk wel ready zijn voor de 7K challenge van volgende week. Zorg dat je goed naar je lichaam luistert deze week en geen gekke dingen doet die je normaal ook niet zou doen. Daarnaast moet je vertrouwen in jezelf hebben dat het goed gaat komen en de trainingen mogen je daar best een boost in geven!

WEEK 7

25 - 31 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag		donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag duurloop
Rekken en core-stability oefeningen		OVERWINTER CHALLENGE 4 7K all-out challenge: doe mee aan de 7K wedstrijd challenge en zie welke tijd je kunt lopen!				45 min aan een stuk hardlopen

TIP Ook deze week ziet er wat anders uit dan normaal, op woensdag staat namelijk de all-out 7K challenge gepland, de perfecte test om te kijken of de trainingen goed aanslaan. Zorg dat je goed uitgerust aan de 'start' staat en begin niet te hard. Stippel voor jezelf een mooie route uit, zodat je goed weet waar je heen gaat lopen. Succes!

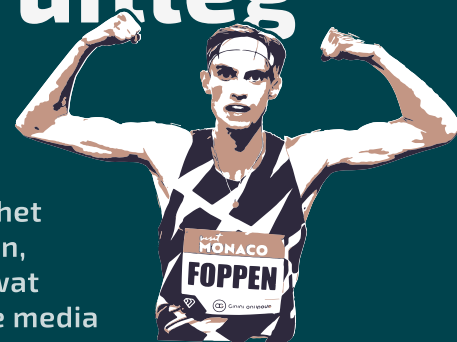
WEEK 8

1 - 7 februari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurtraining	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	30 min hardlopen			5 min rustig hardlopen + 20x45 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 45 sec wandelen + 5 min uitlopen		50 min aan een stuk hardlopen

TIP Het is altijd moeilijk om na een 'raceweek' weer de draad op te pakken, daar heb ik ook vaak last van. Zorg dat je wat met anderen afspreekt (op 1.5m afstand natuurlijk) zodat de training je wat makkelijker afgaat.

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. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

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.

Duurtraining:

Deze training is volledig gericht op het testen van het duurvermogen. We noemen dit ook wel 'duurloop'. Het lekkerste gevoel is wanneer je tijdens deze training in een flow komt en het gevoel hebt dat je uren door zou kunnen gaan. Zorg dat je niet te hard start, zodat je de tijd goed kun volmaken.