



Alfa Laval
Stevensloop



RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 1

5KM

VOOR BEGINNERS

DOOR MIKE FOPPEN



VOORWOORD VAN MIKE

Dit programma is voor lopers die geen of weinig ervaring hebben met het lopen van wedstrijdstrijden, maar wel al 30min rustig achter elkaar kunnen hardlopen. Het schema is bedoeld om beginnende lopers uit te dagen een mooie tijd te lopen bij de 5 kilometer van de Alfa Laval Stevensloop. Succes!

Tips:

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.



SCHEMA'S

WEEK 1 (8 JANUARI - 14 JANUARI)

5-10 min joggen + 8x1 min interval
met 1 min wandelpauze + 5 min uitlopen

30-40 minuten fietsen

5-10 min inwandelen + 20 min rustige duurloop

WEEK 2 (15 JANUARI - 21 JANUARI)

5-10min joggen + 5x2 min interval met 1 min wandelen

5 min rustig joggen - 10 min hoger tempo duurloop -
5 min rustig joggen

5-10min inwandelen + 25 min rustige duurloop

WEEK 3 (22 JANUARI - 28 JANUARI)

5-10min joggen + 6x (1-2) min interval met 1 min wandelen

45 min fietsen/crosstrainer

5-10min inwandelen + 30 min rustige duurloop



SCHEMA'S

WEEK 4 (29 JANUARI - 4 FEBRUARI)

5-10min joggen + 15x1 min interval met 1 min wandelen

5 min rustig joggen - 15 min hoger tempo duurloop -
5 min rustig joggen

5-10min inwandelen + 30 min rustige duurloop

WEEK 5 (5 FEBRUARI - 11 FEBRUARI)

5-10min joggen + 6x3 min interval met 1 min wandelen

45 min fietsen/crosstrainer

5-10min inwandelen + 35 min rustige duurloop

Deel 2 van het schema (week 6-10) volgt in de week van 5 februari.

