



HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

**TRAININGSSCHEMA
NN ZEVENHEUVELENLOOP - GEVORDERDEN**

DOOR MIKE FOPPEN

Hoi!

Super leuk dat we weer samen aan de slag gaan met nieuwe trainingschema's, dit keer richting de 15km bij de Zevenheuvelenloop. Er zijn schema's voor zowel beginners als gevorderden, dus voor iedereen is er wat te vinden.

De schema's voor de beginners zullen vooral gericht zijn op het opbouwen van een basisconditie, waarbij het doel is om de 15km uit te kunnen lopen. Het schema voor de gevorderden richt zich meer op het zo snel mogelijk afleggen.

Voor mij zelf zal het ook de eerste keer zijn dat ik mee zal doen aan de klassieke afstand. Ik zal dus ook een deel van mijn eigen training verwerken in jullie schema's, zo is het net alsof we alles samen doen. Daarnaast train ik sinds bijna een jaar volgens een nieuwe methodiek, dus wellicht zitten er wat nieuwe trainingen tussen die jullie niet van mij gewend zijn.

We hebben een periode van 10 weken om zo goed mogelijk voorbereid aan de start te staan, let's do this!

- Mike



SCHEMA WEEK 1

12-09 t/m 18-09

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Fartlek: 10 min inlopen 20x30 sec in/uit 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 35 min duurloop rustig
VRIJDAG	Temporun: 20 min inlopen 15 min temporun (tempo net langzamer dan 7Hloop) 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 45 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 2

19-09 t/m 25-09

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Fartlek 20 min inlopen 1-2-3-1-2-3-1-2-3 min met telkens 1 min dribbelpauze 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 45 min duurloop rustig
VRIJDAG	Temporun: 20 inlopen 20 min temporun (tempo net langzamer dan 7Hloop) 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 60 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 3

26-09 t/m 02-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek: 20 min inlopen 2-4-6-4-2 min met telkens 2 min dribbelpauze 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
VRIJDAG	Racepace workout: 20 min inlopen 4x8 min in 7Hloop tempo met 2 min pauze 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 70 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 4

03-10 t/m 09-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Fartlek: 20 min inlopen 15x1 min in/uit 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 30-40 min duurloop rustig
VRIJDAG	Temporun: 20 min inlopen 25 min temporun (tempo net langzamer dan 7Hloop) 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 60 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 5

10-10 t/m 16-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Duurloop: 30 min duurloop rustig OF rust
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust
VRIJDAG	Temporun: 20 min inlopen 2x15 min temporun (tempo net langzamer dan 7Hloop) 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 80 min duurloop rustig



1.

Je begint aan een nieuw trainingsblok richting een nieuw einddoel. Zorg en dus voor dat alles 'up to date' is zoals kleding, schoenen en ander materiaal. Het kan een flinke boost geven om weer met een 'fris' paar schoenen te beginnen.

2.

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.

3.

Probeer bij de race-specifieke trainingen alvast in te beelden hoe het er op de wedstrijddag uit gaat zien. Bereid je alvast eens voor alsof het een wedstrijd is, dus wat eet je de dag ervoor? Hoe lang slaap je? Hoe ver van te voren sta je op? Etc.

4.

Eten is überhaupt een zeer interessant aspect, het belangrijkste is dat je na trainingen weer goed aanvult. Daarnaast is het goed om voor jezelf te achterhalen wat lekker op de maag ligt tijdens trainingen en wat je dus voorafgaand eet.

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.

6.

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

7.

De belangrijke trainingen staan geplanned op dinsdag, vrijdag en zondag. Mocht een van die dagen niet handig uit komen, probeer dan zo te wisselen dat je in ieder geval een rustdag hebt tussen elke zware trainingsdag.

8.

Probeer trainingen te combineren met vrienden, dit maakt hardlopen een stuk leuker. Vooral als het weer kouder begint te worden en de motivatie om naar buiten te gaan wellicht niet zo hoog is. Daarnaast komt er dus de mogelijkheid om de lange duurloop op zondagochtend te combineren met anderen.

9.

De schema's kunnen er wellicht eentonig uitzien (elke week heeft dezelfde structuur). Het is me de afgelopen jaren duidelijk geworden dat het in hardlopen vooral op continuïteit gaat, en dat de aanhouder wint. Een structuur is hiervoor erg belangrijk.



DE DUURLOOP (LANG/HERSTEL)

De duurloop is de meest simpele vorm van training. Het is de bedoeling dat je op een lekker steady tempo aan een stuk door blijft hardlopen voor een bepaalde tijd of afstand. Dit betekent dus niet dat je jezelf in zo'n loopje helemaal probeert uit te putten. Een duurloop is vaak bedoelt voor herstel (korte rustige duurloop) of bijvoorbeeld om aan de lange adem te werken (lange duurloop). In de andere type trainingen zijn er nog genoeg mogelijkheden om jezelf wat meer uit te putten.

De langere duurlopen zullen voornamelijk op zondag worden ingepland, dit is namelijk de meest universele dag ervoor wat ervoor zorgt dat je dit wellicht met andere hardlopers kan combineren. Daarnaast is er de mogelijkheid om op zondag vanaf de Scheidingsweg te Brakkenstein, Nijmegen gezamenlijk op de weg- en bosroutes van de Zevenheuvelenloop te lopen. Dit kan samen met de topatleten van Team Zevenheuvelen. Houd hiervoor de social media kanalen van 7H in de gaten!

DE TEMPORUN

De temporun is iets wat ik voorheen nooit heb gedaan, maar waar ik de afgelopen 6 maanden steeds meer van ben gaan houden. Jullie kennen dit wellicht onder een andere naam, voorheen in schema's gebruikt door Susan Krumins, namelijk 'threshold'. Eigenlijk wordt met deze twee benamingen hetzelfde bedoeld, namelijk dat je voor een bepaalde tijd of afstand een bepaald hoger tempo aanhoudt.

Zoals net ook omschreven bij de 'duurloop' is het de bedoeling dat je aan een stuk door blijft hardlopen, maar dit keer in een wat hoger tempo. Bijvoorbeeld 5km lang op het tempo wat je graag bij de Zevenheuvelenloop wilt doen. Het is echter nooit de bedoeling dat je jezelf helemaal leegtrekt, maar qua intensiteit is dit type training zwaarder dan de duurloop.

DE FARTLEK

De fartlek is wellicht bij vele van jullie al bekend, en het woord zegt het eigenlijk al een beetje (vertaling is vaartspel). Je krijgt de opdracht om met verschillende snelheden te spelen. De snelheid varieert hierbij nogal, je kunt je voorstellen dat de snelheid hoger ligt bij een fartlek van 30 sec dan bij een fartlek van 3 minuten. Er zal dus veel variatie zijn.

Bij fartlek is het de bedoeling dat je probeert in de pauze rustig door te dribbelen. Een voorbeeld is 20x30-30sec fartlek, dit betekent dus dat je steeds 30 sec op hoog tempo hardloopt, en daartussen 30 sec rustig seconde dribbelt.



DE RACEPACE WORKOUT

Dit type workout zal niet heel erg vaak voorkomen en kan gezien worden als het zwaarste type training. Het is de training waarbij je het meest vergelijkbaar traint met de wedstrijd, dus bijvoorbeeld langere tempoblokken op wedstrijdtempo.

Het nadeel van dit type training is dat je er wat vermoeider door raakt, omdat ze zwaarder zijn. Vandaar dat ze dus niet te vaak voor zullen komen.

ALTERNATIEVE TRAINING

De benaming alternatieve training zegt eigenlijk al waar dit voor staat. Het is een alternatieve manier van training, bijvoorbeeld fietsen of zwemmen. Dit kan in plaats van een hardlooptraining of als extra aanvulling aan het programma. Het kan zorgen voor een fijne en nodige afwisseling. Dergelijke trainingen kun je eventueel ook op rustdagen inplannen, mits niet te intensief.

