

# Overwin de Winter - 7km

We zijn al een aantal weken goed op weg naar een mooi resultaat op de 7km. In deze vier weken ga je de kans krijgen om jezelf te testen! Een mooie tussenmeting en goed voor de motivatie. Succes!



11 - 17 januari

## WEEK 5

maandag losmaaktr.	dinsdag		donderdag	vrijdag progressieve duurloop	zaterdag	zondag interval training
Rustige herstelduurloop: 30 min		Doe mee aan de hoogtemeter challenge!	extra training voor oefeningen	45 min steeds sneller		15 min inlopen + 8x3 min 'snel' afgewisseld met 1 min 'dribbelen' + uitlopen

**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 lange duurloop	zaterdag	zondag progressieve duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 6x4 min in 7km tempo afgewisseld met 1 min dribbelen + uitlopen	Rustige herstelduurloop: 30 min	extra training voor oefeningen	60 min aan een stuk hardlopen		30 min steeds sneller + een aantal versnellingen

**TIP** Deze week staat in het teken van de voorbereiding op de 7K challenge van volgende week, daarom is het belangrijk dat je geen gekke dingen doet. Probeer de trainingen zo goed mogelijk uit te voeren en vooral niet te veel te doen.

## WEEK 7

25 - 31 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag		donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag lange duurloop
Wedstrijdvoorbereiding voor de 7K all out challenge		7K all-out challenge: doe mee aan de 7K wedstrijd challenge en zie welke tijd je kunt lopen!	extra training voor oefeningen	Rustige herstelduurloop: 45 min		60 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 duurblokken	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag lange duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 3x10 min in 7km tempo afgewisseld met 2 min dribbelen + uitlopen.	Rustige herstel duurloop van 30 min	extra training voor oefeningen	15 min inlopen + 20x30 sec 'snel' afgewisseld met 30 sec 'dribbelen' + uitlopen		65 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, zoals je beoogde 7km tempo. In de pauze moet je goed je herstel pakken maar een actieve pauze is wel belangrijk. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

### **Intervaltraining:**

Deze training focust zich op SNELHEID. Je wilt sneller worden, dat doen we met deze trainingen. Je mag deze trainingen ook best wat zwaarder voor jezelf maken en harder dan je 7km wedstrijdtempo lopen. Zorg ervoor dat je ook comfortabeler wordt op hogere snelheden.

### **Lange duurloop:**

Je vraagt je misschien af waarom je zo lang moet lopen, terwijl je traint om beter te worden op 'slechts' 7km. Dat heeft alles te maken met het duurvermogen. Als dat wordt uitgebouwd, zal je vanzelf ook een stuk sneller lopen over afstanden zoals 5 en 10km en alles wat daartussenin ligt.

### **Rustige herstelduurloop:**

Dit is een extra hersteltraining na de intervaltraining die dus ook echt gericht is op HERSTEL. Loop deze training niet te hard, want de nadruk van de trainingsweek ligt op de andere trainingen in de week. Als je het gevoel hebt dat het totale net te veel is voor je, laat dan deze training voor wat het is.

### **Extra training voor oefeningen:**

De donderdag is een mooie dag om nog eens extra aan je zwakke plekken te werken. Misschien heb je vanuit je fysiotherapeut of arts al een aantal oefeningen om je sterker te maken, dan is dit een mooi moment om deze te doen. Het is lastig om hier een algemeen schema voor te maken, omdat iedereen andere zwakke plekken heeft. Probeer erachter te komen wat jou zwakke plek is en ga er op deze dag mee aan de slag.