



RUNNING RESOLUTIONS

JOUW ROUTEKAART NAAR DE



**Alfa Laval
Stevensloop**

DEEL 2

10KM

DOOR SUSAN KRUMINS

Powered by:



**Stichting
Zevenheuvelenloop**



VOORWOORD VAN SUSAN

Whoa! Met dit tweede deel van het Running Resolutions schema ga jij je nog 4 weken voorbereiden op de 10km bij de Alfa Laval Stevensloop. Wat een mooi doel om het jaar mee te beginnen! Gelukkig hoeven goede voornemens niet altijd zo groot en spannend te zijn als het doel wat je voor ogen hebt. Voornemens in de vorm van kleine veranderingen die je vaker toepast, hebben vaak een groter effect.

Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur om jouw Running Resolutions in de praktijk te blijven brengen. Meer regelmaat in je trainingen, op rustdagen beter herstellen, die stomme oefeningen van de fysio blijven doen, beter leren pushen als het zwaar wordt of juist een rustige duurloop ook echt rustig durven doen.

Wat je voornemens ook zijn, zorg ervoor dat je motivatie blijft vinden in je eigen progressie en werk zo stap voor stap naar je doel toe. Dit is het perfecte moment om te investeren in jezelf.

Uit de winter funk, hardloopschoenen aan en gaan met die banaan!



SCHEMA WEEK 6

21-02 t/m 27-02

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>1k reps: 8-10 x 1km (90s pauze)</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20-30min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Wissel (48min): 6x8min E-M-H-M-H-E</i>
ZATERDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>Long run: 60-70min</i>



SCHEMA WEEK 7

28-02 t/m 06-03

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>11km pace change</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Wissel (40min): 4x10min E-M-M-E</i>
VRIJDAG	<i>Easy 30min + drills/strides</i>
ZATERDAG	<i>Rust</i>
ZONDAG	<i>Trainingsloop #2 - 5km (15min inlopen + 20min uitlopen)</i>



SCHEMA WEEK 8

07-03 t/m 13-03

MAANDAG	<i>Rust</i>
DINSDAG	<i>1k - 2k -1k - 2k - 1k (2min pauze)</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20-30min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Wissel 50min: 5x10min E-M-H-M-E</i>
ZATERDAG	<i>Rust/ gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>Long run: 60min</i>



SCHEMA WEEK 9

14-03 t/m 20-03

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>Fartlek: (26min totaal): (3-2-1) x 3 (steeds 1min pauze)</i>
WOENSDAG	<i>Rust</i>
DONDERDAG	<i>Wissel (40min): 4x10min E-M-M-E</i>
VRIJDAG	<i>Easy 20-30min + drills/strides</i>
ZATERDAG	<i>Rust</i>
ZONDAG	20 MAART 2022: ALFA LAVAL STEVENSLOOP



TIPS & TRICKS

1.

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;

2.

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 voor een alternatieve training, dat doe ik zelf ook vaak met het oog op langetermijnndoelen;

3.

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;

4.

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 wisselduurloop dus op woensdag);

5.

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met donderdag, zodat je maximaal 4 dagen rent;

6.

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 45-60min aan een stuk kunnen lopen;

7.

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!



UITLEG BIJ SCHEMA

RUST/GYM/ALTERNATIEF

Met de eerste training van de week leggen we meteen nadruk op blessurepreventie en herstel. Je mag kiezen wat je doet, bijvoorbeeld; even fietsen, op de crosstrainer, wandelen, krachttraining, prehab oefeningen (bijvoorbeeld met een elastiekbandje), corestability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de dinsdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat ook doet. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

WISSEL

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo tussen **easy**, **medium**, en **hard**. Bij **easy** kan je nog praten, bij **medium** raak je buiten adem, bij **hard** gooi je er weer een schepje bovenop (maar loop je nog steeds langzamer dan je 10km wedstrijdtempo). Je loopt deze minutenblokjes aan een stuk achter elkaar zonder pauze, dus de eerste wisselduurloop op het programma duurt bijvoorbeeld 45min in totaal. Zoals je ziet, begin en eindig je iedere wisselduurloop met een "Easy" blokje. Als je het lastig vindt om de volgorde van de blokjes te onthouden dan kan je voor de training ook even de letters op je hand schrijven. Fixeer je onderweg niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.

FARTIEK

Een vaartspel is eigenlijk "spelen" met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een "pauze" in duurloop tempo. De uitdaging van deze training zit in het feit dat je nooit helemaal uitrust en dus (net zoals in een wedstrijd) met vermoeidheid in de benen hard probeert te lopen. De minutenloopjes mogen hard gaan (sneller dan je wedstrijdtempo), dus je kan vandaag goed oefenen met jezelf te pushen. Maar als je tijdens de pauze niet door kan rennen in een normaal duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden. Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 25-30min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop voor de training even 15min rustig in en na de training 10min uit. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

LONG RUN

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek iedere week met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.



UITLEG BIJ SCHEMA

1K REPS

Vandaag gaan we weer 1KM “reps” doen. Weet je nog dat je in de tweede week van dit programma 1k reps deed? Reken uit wat het gemiddelde tempo van die 1k reps was en hou vandaag precies dat tempo aan. Het doel is om vandaag 8 tot 10 reps in dat tempo te doen. Dit is een pittige training, maar een hele goede training om je focus en concentratie onderweg te oefenen. Let op je ademhaling en probeer alle reps ongeveer in hetzelfde tempo te lopen en start niet te hard, want de pauze is weer kort. Loop 15min in en 10min uit. Na de training wat extra eiwitjes voor herstel, succes!

11KM PACE CHANGE

De persoonlijke favoriet is terug, maar bigger & better! In week 3 deed je al 7km pace change, nu plakken we er nog 4 kilometer achteraan. Pak het gemiddelde tempo van je 7km pace change training; je snelle kilometers mogen 30s sneller dan dat tempo, je float kilometers mogen 30s langzamer dan dat tempo. Net zoals de vorige keer is er geen pauze, maar loop je dus 11km in wisseltempo aan een stuk door. Dit is een pittige training, Loop 10min in en ook weer 10min uit.

TRAININGSLOOP #2 - 5KM

Weet je wat je gemiddelde tempo was in Trainingsloop #1? Top! Het plan is simpel :) Want dat is precies het tempo waarin je vandaag je eerste 3km gaat lopen. De vierde kilometer ga je versnellen en de vijfde kilometer ga je alles geven, helemaal de verzuring in. Voor je 5km loop je even 15min in en doe je drie versnellingen van 100m om goed op te warmen (dit is het moment om eventueel je wedstrijdschoenen aan te doen). Na de Time Trial loop je 20min uit, we maken er stiekem gewoon weer een long run van :)



UITLEG BIJ SCHEMA

1K - 2K - 1K - 2K -1K (2MIN PAUZE)

Vandaag gaan we 1k en 2k reps afwisselen met een korte pauze van de 2min. Voor de 1k reps mag je het gemiddelde tempo van de 5km trainingsloop #2 aanhouden, voor de 2k reps mag je het gemiddelde tempo van de "11km pace change training" van week 7 aanhouden. Reken voor je training even uit wat je tempo's zijn, kies een mooi pad om je training te doen en geniet van deze laatste "effort" voordat je mag gaan racen. Geef jezelf vooral even schouderklopje na de training; al het werk zit in de benen!

ALFA LAVAL STEVENSLOOP 10 KM

Yes it's raceday! Vandaag mag je gaan genieten. Zorg ervoor dat je voor jezelf een goed plan hebt; Hoe laat sta je op, hoe laat en wat ga je eten, welke schoenen en kleding (sokken!) trek je aan.

Zoals altijd is het handig om niet opeens iets nieuws te proberen op de wedstrijddag. In dit trainingsprogramma heb je jezelf meerdere keren moeten pushen en kunnen testen. Dus als je in het startvak staat, herinner jezelf er even aan dat je er klaar voor bent, heb vertrouwen. Bedank je benen ook even dat ze je in de afgelopen 9 weken via dit Running Resolutions programma naar de start van de Stevensloop hebben gedragen. En geef jezelf vast een schouderklopje voor deze sterke start van 2022; je bent een doorzetter!

