



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 2

# **10KM**

## **VOOR BEGINNERS**

**DOOR SUSAN KRUMINS**



# VOORWOORD VAN SUSAN

Daar zijn we dan, deel 2 van je 10km schema richting de Alfa Laval Stevensloop. Wat een mooi doel om het jaar mee te beginnen! Zo'n groot doel is meteen een stok achter de deur om wat goede voornemens in de praktijk te brengen. Goede voornemens in de vorm van kleine veranderingen die je regelmatig toepast, hebben vaak een groter effect dan je blindstaren op dat ene grote doel.

Met dit programma bouw je in kleine stapjes op richting de wedstrijdafstand. Als het goed is heb je in de eerste weken al wat mooie progressie geboekt. Een goed voornemen kan zijn om regelmaat in je trainingen te houden, om je duurlopen niet te hard te lopen en goed op je herstel te letten door te rekken, rollen en af en toe alternatief te trainen. 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. Hardloopschoenen aan en gaan met die banaan!

*\*Loop je al wat langer en wil je jezelf wat meer pushen? Check dan het gevorderden schema.*



# SCHEMA WEEK 6

## 12-02 t/m 18-02

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (23min totaal): 6x3min (1min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy: 25min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Long run: 40-45 min
<b>ZONDAG</b>	Rust/gym/alternatief



# SCHEMA WEEK 7

## 19-02 t/m 25-02

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	4-5x 1km (3min)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Long run: 45min
<b>ZONDAG</b>	Rust/gym/alternatief



# SCHEMA WEEK 8

## 26-02 t/m 03-03

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Wissel (36min): 4x9min E-M-H-E
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Long run: 45-50min
<b>ZONDAG</b>	Rust/gym/alternatief



# SCHEMA WEEK 9

## 04-03 t/m 10-03

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	3x3x400m (90s / 3min)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Long run: 50min
<b>ZONDAG</b>	Rust/gym/alternatief





# SCHEMA WEEK 10

## 11-03 t/m 17-03

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (17min totaal): (3-2-1) x2 (steeds 1min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Rust
<b>VRIJDAG</b>	Easy 20min + drills/strides
<b>ZATERDAG</b>	Rust
<b>ZONDAG</b>	Race day: Alfa Laval Stevensloop 10km. SUCCES!



# 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), core stability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Je hoeft zeker niet elke dag van de week wat te doen, dus kies wanneer deze je het beste uitkomt. Deze dag staat in het teken van herstel van de dinsdag/donderdag/zaterdag 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.

## **EASY + DRILLS/STRIDES**

Dit is een kort rustig duurlooptje, soms opgedeeld in blokken met een korte wandelpauze. Loop een rustig tempo, als je met een maatje loopt dan is het de bedoeling dat je onderweg nog een gesprek kan voeren, dan loop je niet te hard. Doe na het duurlooptje 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals knieheffen, kaatsen & leg-swings). Dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet. Het is goed om voor deze versnellingen af en toe de schoenen en sokken aan te doen waarin je uiteindelijk ook de wedstrijd wil gaan lopen (als dit niet je gewone trainingsschoenen zijn). Dan heb je die combinatie alvast een paar keer getest voor de wedstrijddag

## **LONG RUN**

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. We beginnen in dit programma nog met de duurloop op te breken in blokjes met een korte wandelpauze, maar halverwege het programma in week 5 ga je al 40min aan een stuk 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

## 4-5X1KM (3MIN)

Vandaag ga je 4 tot 5 x1km lopen met 3min pauze. Loop eerst rustig 10-15min in. De oneven 1km reps mag je 10s langzamer lopen dan je 10km tempo, de even reps mogen 10s sneller. Dus als je voor 60min gaat bij de Stevensloop dan doe je de training als volgt: 6.10-5.50-6.10-5.50-6.10. Tijdens de pauze mag je rustig wat joggen, wandelen of wat drinken. Voel even aan of het lukt om de 5de rep nog te doen, dit is een bonus rep. Het zal een uitdagende training zijn, probeer te oefenen met je ademhaling onder controle te houden en in een lekker ritme te lopen. Visualiseer een stukje van het parcours terwijl je deze reps doet, dan voelt het tijdens de race straks als "bekend terrein".

Na de training rustig 10min uitlopen en daarna de beentjes omhoog!

## FARTLEK

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 rustig duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden en begin niet te hard. Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 11-17min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop voor de training even 10min rustig in en na de training 10min uit.

Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

## 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 loop je loop je op gevoel 10s langzamer dan het tempo dat je tijdens de Stevensloop wil lopen. Je loopt deze minutenblokjes aan een stuk achter elkaar zonder pauze, dus de eerste wisselduurloop op het programma duurt bijvoorbeeld 24min 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.



# UITLEG BIJ SCHEMA

## 3X3X400M

Vandaag doen we 400m reps in het tempo waarin je de 10km bij de Stevensloop wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen of je deze training op een atletiekbaan doet (is precies een rondje!) of gewoon met je GPS op een 400m stuk dat je hebt uitgemeten op een bospad of fietspad (leg een tak of bidon neer bij de start & finish). Loop eerst 10min rustig in en doe wat versnelingen. Als je op een pad loopt, ga je de 400m reps heen en weer doen, in de pauze draai je steeds om en start je na 90 seconden rust weer bij de finish om terug te rennen. Tijdens de rust mag je je beentjes losschudden, misschien wat drinken, rustig ademhalen en je mentaal voorbereiden op de volgende 400m. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Je loopt alle 400m reps in je 10km tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 60min bij de Stevensloop gaat, 6min/km = 2.24min per 400m). Tussen de series pak je steeds 3min seriepauze, je mag dan wat rustig joggen/drinken/wandelen. Loop na de training rustig 10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Succes!!!

## RACE

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 10 weken via dit trainingsprogramma naar de start van de Stevensloop hebben gedragen. En geef jezelf vast een schouderklopje voor deze sterke start van 2024; Let's Go!



# 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 langetermijndoelen.

## 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 zondag doet, dan zou je het hele schema één dag kunnen doorschuiven. Dan doe je dat dus met alle weken en begin je eigenlijk het schema met de eerste looptraining op woensdag.

## 5.

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 2 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag en zaterdagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met donderdag, zodat je maximaal 3 dagen rent.

## 6.

Als je nu al 3x per week loopt en 30-45min aan een stuk door kan lopen dan is het gevorderden schema wellicht wat voor je.

## 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!

