

**TRAININGS-
SCHEMA
15 KILOMETER**



BEGINNERS
door Susan Krumins

Dit jaar heb je zomaar jouw liefde voor hardlopen ontdekt of misschien liep je al kortere afstanden, maar nog nooit zó ver als 15km. Met dit schema leg je deze zomer in 8 weken de basis om straks jouw eerste NN Zevenheuvelenloop te lopen. Door niet alleen duurlopen te doen, maar ook te variëren in tempo's leer je efficiënter te lopen. Zo blijft er straks meer energie over om de laatste 4km bergaf naar de finish te scheuren. Volg deze zomer het Summer School programma om in november de 15km te volbrengen! **-Susan Krumins**

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
1	Rust	Easy Run 3x10min (1min wandel)	(Active) Recovery	Easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	Wissel 6x5min E-M-H-E-M-H	(Active) Recovery	Long Run 4x10min (1min wandel)
2	Rust	KM reps 5 tot 7 x 1KM (2min pauze)	(Active) Recovery	Easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	Wissel 6x6min E-M-H-E-M-H	(Active) Recovery	Long Run 5x10min (1min wandel)
3	Rust	Fartlek 3x (3-2-1 min) (1min jog pauze)	(Active) Recovery	Easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	Hills 3x 3-4 hills (3min seriepauze)	(Active) Recovery	Long Run 4x15min (2min wandel)
4	Rust	Fartlek 2-4-2-4-2-4-2 (1min jog pauze)	(Active) Recovery	Easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	Easy Run 3x15min (1min wandel)	(Active) Recovery	Long Run 3x20min (2min wandel)

TIPS & TRICKS

TIP 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.

TIP 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.

TIP 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.

TIP 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 duurloop dus op woensdag).

TIP 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.

TIP 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.

TIP 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!

