

# **HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**



**TRAININGSSCHEMA  
NN ZEVENHEUVELENLOOP - GEVORDERDEN**

**WEEK 1 T/M 5 ~ DOOR MIKE FOPPEN**

# **VOORWOORD VAN MIKE**

**2023**  
**HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**

Allereerst, super leuk dat we weer samen gaan toewerken naar de NN Zevenheuvelenloop! Ik moet toegeven, vorig jaar voelde het voor mij nog een beetje gek om schema's te maken voor de 7H 15km, omdat ik zelf nog nooit had meegedaan.

Maar nu ik vorig jaar zelf de pijn van de heuvels heb ervaren, weet ik hoe wij ons daar zo goed mogelijk op kunnen voorbereiden. De schema's zullen bestaan uit een combinatie tussen uithoudingsvermogen uitbouwen, race-snelheid comfortabel maken en kracht verhogen. Over 10 weken staan wij allemaal ready aan de start!

Heb jij nog nooit langer dan 5km gelopen en ga jij voor het eerst de NN Zevenheuvelenloop doen? Dan raad ik je aan om de beginners schema's te volgen.

Ben jij al wat meer ervaren met hardlopen en wil jij de NN Zevenheuvelenloop zo snel mogelijk afleggen? Dan raad ik je aan om de gevorderden schema's te volgen.

Mocht je twijfels hebben over de afstand, er is ook een 7km bij de NN Zevenheuvelennacht. Daar zijn ook schema's voor te vinden.

Mike

# SCHEMA WEEK 1

11-9 t/m 17-9

**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

<b>DAG 1</b>	Duurlooptraining: 35-45 min rustige duurloop
<b>DAG 2</b>	Fartlek training: 15 min inlopen + 4x (3-2-1 min) met 1 min jog pauze + 15 min uitlopen
<b>DAG 3</b>	Temporun: 15 min inlopen + 2x10 min temporun met 2 min pauze + 10 min uitlopen

# SCHEMA WEEK 2

18-9 t/m 24-9

<b>DAG 1</b>	Duurlooptraining: 50 min rustige duurloop
<b>DAG 2</b>	Fartlek training: 15 min inlopen + 15x 1 min afgewisseld met 1 min jog pauze + 15 min uitlopen
<b>DAG 3</b>	Duurlooptraining: 70 min rustige duurloop

# SCHEMA WEEK 3

25-9 t/m 1-10

**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

<b>DAG 1</b>	Eerste race-pace workout: 15 min inlopen + 6x5 min in 7Hloop tempo met 2 min pauze + 10 min uitlopen
<b>DAG 2</b>	Alternatieve training: 60 min easy
<b>DAG 3</b>	Duurlooptraining: 75 min rustige duurloop

# SCHEMA WEEK 4

2-10 t/m 8-10

<b>DAG 1</b>	Fartlek training: 15 min inlopen + 8x (2-1 min) met 1 min jog pauze + 15 min uitlopen
<b>DAG 2</b>	Duurloop training: 45 min rustige duurloop
<b>DAG 3</b>	Temporun: 15 min inlopen + 25 min temporun + 10 min uitlopen

**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

# **SCHEMA WEEK 5**

**9-10 t/m 15-10**

<b>DAG 1</b>	Alternatieve training: 60 min rustig
<b>DAG 2</b>	Duurloop training: 45 min rustige duurloop
<b>DAG 3</b>	Fartlek training: 15 min inlopen +1-2-3-4-5-6-5-4-3-2-1 min tempo met 1.30 min jog pauze + 10 min uitlopen
<b>DAG 4</b>	Duurlooptraining: 80 min lange duurloop

## 1.

Ook dit keer is het weer belangrijk om te checken of al je materiaal nog up to date is, dus check schoenen, kleding etc. Te lang doorlopen op oude schoenen veroorzaakt blessures.

## 2.

Hardlopen kan voor sommigen af en toe als saai ervaren worden. Zoek daarom een buddy of groepje die wellicht hetzelfde schema volgen of ook hardlopen, samen lopen is leuker! Er valt altijd iets te combineren, ook wanneer je andere schema's volgt.

## 3.

Mocht je ziekjes zijn, een pijntje hebben of gewoon niet je dag hebben, ben dan flexibel. Je kunt bijvoorbeeld een training overslaan, aanpassen of doorschuiven. Het mooie aan hardlopen/duursport is dat je ook op andere manier hetzelfde systeem kan trainen, bijvoorbeeld op de fiets of in het zwembad.

## 4.

Probeer de trainingen zo goed mogelijk uit te voeren zoals ze omschreven staan. Er is een reden waarom bepaalde trainingen langzamer en makkelijker zijn dan andere. Hou je daar ook aan voor het beste trainingseffect. Sneller en harder is niet altijd beter!

## 5.

Probeer bij de hardere 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.

## 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.

Doe eens een keer een training op het parcours van de Zevenheuvelenloop (als je in de buurt woont natuurlijk). Dit geeft je alvast een goed beeld wat je te wachten staat, en verhoogt de motivatie. Misschien gaat het zelfs al een beetje kriebelen.

## 8.

Loop op verschillende ondergronden. Wissel natuurpaden en asfaltpaden af en kies ook een keer voor gras of zand. Een nieuwe impuls kan de vorm doen stijgen, en daarnaast is afwisseling ook erg leuk.

## 9.

Hou zelf een logboek bij met de trainingen. De makkelijkste manier om regelmaat in je training aan te brengen is ze in te plannen in je agenda, net als een vergadering. Daarnaast is het fijn om op die manier je voortgang te evalueren. Markeer je trainingsdagen aan het begin van je werkweek met een fel kleurtje.

Ik heb er dit keer voor gekozen om de trainingen niet op exacte dagen te zetten. Ik vind dat het voor iedereen individueel belangrijk is om dagen te kiezen die het beste matchen met de dagelijkse bezigheden.

Ik heb dus per week de 3-4 trainingen uitgeschreven, het is echter wel van belang dat deze trainingen in deze volgorde worden uitgevoerd en dat weken niet met elkaar worden verwisseld. Daarnaast is het van belang dat er tussen de trainingen minimaal 1 rustdag zit.

Bijvoorbeeld - week 1: Duurlooptraining, fartlek training, temporun - dinsdag duurlooptraining, donderdag fartlek training en zondag temporun. De volgorde klopt en er zit minimaal 1 rustdag tussen de trainingen.

## **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 bedoeld 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 aan het einde van de week worden ingepland, dit is namelijk wanneer de meeste hardlopers dit doen en dit zorgt ervoor dat je dit wellicht met andere hardlopers kan combineren.

## **DE TEMPORUN**

Een temporun betekent 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.