


# Overwin de Winter - 7km

Hopelijk zijn de schema's van de eerste vier weken goed bevallen en zonder problemen verlopen. Het is alweer tijd voor week 9-12. De trainingen zullen weer wat zwaarder zijn dan voorgaande weken, maar als je netjes het schema hebt gevolgd weet ik zeker dat je het kunt!



**8 - 14 februari**

## WEEK 9

<b>maandag</b> losmaaktr.	<b>dinsdag</b>		<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b> intervaltraining	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b> duurloop
Rekken en core-stability oefeningen		<b>OVERWINTER CHALLENGE 5</b> 25 min hardlopen. Sla zo vaak mogelijk links af tijdens deze training		10 min rustig inlopen + 8x2min 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen		35 min hardlopen

**TIP** Het kan deze week best wel eens akelig weer worden, met veel sneeuw en gladheid. Investeer daarom in goede kleding/schoeisel. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel.

## WEEK 10

**15 - 21 februari**

<b>maandag</b> losmaaktr.	<b>dinsdag</b> duurblokken	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b> intervaltraining	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b> duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	10-12-10 min hardlopen met 1 min wandelpauze			10 min rustig inlopen + 4x3min 'snel' hardlopen afgewisseld met 60 sec wandelen + 5 min uitlopen		35 min hardlopen

**TIP** De duurtrainingen worden steeds langer, wat voor sommige saai kan zijn. Om de trainingen wat interessanter te maken loop ik vaak met muziek of een podcast in mijn oren, op die manier kan ik er soms zelfs naar uit kijken om lekker in mijn eentje een lang stuk te gaan lopen.

## WEEK 11


**22 - 28 februari**

<b>maandag</b> losmaaktr.	<b>dinsdag</b> duurblokken	<b>woensdag</b>	<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b> intervaltraining	<b>zaterdag</b>	
Rekken en core-stability oefeningen	2-6-8-10-8-6-2 min hardlopen met 1 min wandelpauze			10 min rustig inlopen + 15x1min 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen		<b>OVERWINTER CHALLENGE 6</b> 40 min hardlopen Bak een 7H taart/koek/kwarkbol

**TIP** Dit is een zware week, de laatste voorbereidingen voor de 7K all-out challenge van week 12. Zorg daarom voor voldoende rust en bereid je alvast mentaal voor op volgende week.

## WEEK 12

**1 - 7 maart**

<b>maandag</b> losmaaktr.	<b>dinsdag</b>		<b>donderdag</b>	<b>vrijdag</b>	<b>zaterdag</b>	<b>zondag</b> duurloop
Rekken en core-stability oefeningen		<b>OVERWINTER CHALLENGE 7</b> 7K all-out challenge: doe mee aan de 7K wedstrijd challenge en zie welke tijd je kunt lopen!				35 min aan een stuk hardlopen

**TIP** Race-week! Woensdag staat de 7K all-out challenge op het programma, weer een mooi meetmoment om te kijken hoe je er voor staat. Stippel een mooie route voor jezelf uit, misschien zelfs wel de route van de Zevenheuvelennacht!

## 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. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

### **Intervaltraining:**

Deze training focust zich op SNELHEID. Natuurlijk is het belangrijk dat je vooral aan een stuk kunt blijven hardlopen, maar een beetje snelheid tussendoor kan ook wel een lekker zijn. Op verschillende snelheden lopen zorgt er ook voor dat je je hardlopende lichaam wat beter leert kennen en daarnaast gaat de tijd erg snel voorbij.

### **Duurtraining:**

Deze training is volledig gericht op het testen van het duurvermogen. We noemen dit ook wel 'duurloop'. Het lekkerste gevoel is wanneer je tijdens deze training in een flow komt en het gevoel hebt dat je uren door zou kunnen gaan. Zorg dat je niet te hard start, zodat je de tijd goed kun volmaken.