



RUNNING RESOLUTIONS

JOUW ROUTEKAART NAAR DE



5KM
VOOR BEGINNERS
DOOR MIKE FOPPEN

Powered by:



VOORWOORD VAN MIKE

Hey! Leuk dat jullie onze (Susan's en mijn) schema's willen volgen als opmaat richting de Alfa Laval Stevensloop van 19/20 maart. De komende 9 weken gaan we lekker samen aan de slag om jou zo goed mogelijk voorbereid aan de start te krijgen.

Het doel van dit specifieke schema is het voltooien van 5km hardlopen zonder te hoeven wandelen. Een schema voor beginners, die bijvoorbeeld weer willen beginnen met hardlopen of die nog nooit hebben hardgelopen. Het schema kan toch als uitdagend ervaren worden, aangezien we vanaf 0 moeten beginnen. Ik heb er echter alle vertrouwen in dat iedereen na het volgen van dit schema 5km kan hardlopen zonder te hoeven wandelen. Uiteraard doet iedereen dat op zijn of haar eigen tempo!

Daarnaast bevat het schema elke week een variatie voor deelnemers aan de Stevens Stadscross. De Stevens Stadscross bevat een hoop klimmetjes, waar uiteraard ook op getraind moet worden.

Op zondag 6 februari en zondag 6 maart staat een test-training ingepland. Deze trainingen zijn ervoor bedoeld om je voortgang te meten, oftewel even kijken hoe je ervoor staat. Daarnaast een mooi moment om te evalueren of je het juiste schema volgt, of wellicht een niveautje hoger/lager moet kiezen.

Het is handig om eerst even naar de omschrijving van de verschillende type trainingen te kijken voordat je begint, zodat je goed begrijpt wat het doel van de desbetreffende training is.



SCHEMA WEEK 1

17-01 t/m 23-01

MAANDAG	<i>Losmaaktraining: rekken & oefeningen</i>
DINSDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 15x30 sec hardlopen met 30 sec wandelen tussendoor</i>
WOENSDAG	X
DONDERDAG	X
VRIJDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 5x2 min hardlopen met 1 min wandelen tussendoor</i>
ZATERDAG	X
ZONDAG	<i>Fietstraining: 45 min fietsen met hoge frequentie.</i>



SCHEMA WEEK 2

24-01 t/m 30-01

MAANDAG	<i>Losmaaktraining: rekken & oefeningen</i>
DINSDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 12x1 min hardlopen met 30 sec wandelen tussendoor Variatie Stevens Stadscross: doe deze training op een heuvelachtig parcours, af en toe een tempo naar beneden en omhoog.</i>
WOENSDAG	X
DONDERDAG	X
VRIJDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 3x4 min hardlopen met 2 min wandelen tussendoor</i>
ZATERDAG	X
ZONDAG	<i>Fietstraining: 50 min fietsen met hoge frequentie.</i>



SCHEMA WEEK 3

31-01 t/m 06-02

MAANDAG	<i>Losmaaktraining: rekken & oefeningen</i>
DINSDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 12x2min hardlopen met 1 min wandelen tussendoor Variatie Stevens Stadscross: de 2e, 4e, 6e en 8e mogen in een hoger tempo dan de andere 2 min.</i>
WOENSDAG	<i>X</i>
DONDERDAG	<i>X</i>
VRIJDAG	<i>Fietstraining: 45 min fietsen met hoge frequentie. Losfietsen voor de test van zondag.</i>
ZATERDAG	<i>X</i>
ZONDAG	<i>6 februari test-moment: 2x8 min hardlopen met 4 min wandelen tussenin. Een mooi moment om te testen of je al 8 minuten zonder te stoppen kan hardlopen. Als dat nog niet lukt: geen man overboord, dat komt wel.</i>



SCHEMA WEEK 4

07-02 t/m 13-02

MAANDAG	<i>Losmaaktraining: rekken & oefeningen</i>
DINSDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 20x1 min hardlopen met 30 sec wandelen tussendoor Variatie Stevens Stadscross: doe 15x1 min heuvelop met wandelpauze terug naar de start van de heuvel</i>
WOENSDAG	X
DONDERDAG	X
VRIJDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 5x5 min hardlopen met 2 min wandelen tussendoor</i>
ZATERDAG	X
ZONDAG	<i>Duurblokken: 2x12 min hardlopen met 5 min wandelen tussendoor</i>



SCHEMA WEEK 5

14-02 t/m 20-02

MAANDAG	<i>Losmaaktraining: rekken & oefeningen</i>
DINSDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 10x3 min hardlopen met 1 min wandelen tussendoor</i> <i>Variatie Stevens Stadscross: de 4e, 6e en 8e mogen in een hoger tempo met wat heuvels</i>
WOENSDAG	X
DONDERDAG	X
VRIJDAG	<i>Hardloop/wandel blokken: 4x7 min hardlopen met 2 min wandelen tussendoor</i>
ZATERDAG	X
ZONDAG	<i>Duurblokken: 3x9 min hardlopen met 4 min wandelen tussendoor</i>



TIPS & TRICKS

1.

Aanpassingen bij vermoeidheid/kleine pijntjes: het is altijd belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Bij vermoeidheid of een klein pijntje is het verstandig om een training te vervangen door bijvoorbeeld een vergelijkbare fietstraining of de hardlooptraining wat in te korten.

2.

Je begint aan een nieuw trainingsblok richting een nieuw einddoel. Zorg en dus voor dat alles 'up to date' is zoals kleding, schoenen en ander materiaal. Het kan een flinke boost geven om weer met een 'fris' paar schoenen te beginnen.

3.

Veel trainingen zijn gebaseerd op het beoogde 5km tempo dat je bij de Alfa Laval Stevensloop wilt lopen, echter niet iedereen weet hoe hard dit zal zijn. Ben je net begonnen met hardlopen, ga dan uit van een richttijd rond de 30-35 min. Door de weken heen zul je merken of je dit moet aanpassen.

4.

Lukt een keertje lopen niet, probeer dan die dag toch actief bezig te zijn om je ritme vast te houden. Je kan bijvoorbeeld een stukje gaan fietsen of wandelen, en dit als je training beschouwen.

5.

Deze schema's zijn het vervolg van eerdere schema's die via de Zevenheuvelenloop zijn aangeboden. Mocht je het moeilijk vinden de juiste schema's te kiezen voor jezelf, kijk dan even terug naar de vorige schema's en kies voor jezelf wat haalbaar is en het beste bij je past.

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.

Probeer bij de test-momenten 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.

8.

De belangrijke trainingen staan gepland op dinsdag, vrijdag en zondag. Mocht een van die dagen niet handig uit komen, probeer dan zo te wisselen dat je in ieder geval een rustdag hebt tussen elke zware trainingsdag.



UITLEG BIJ SCHEMA

LOSMAAKTRAINING

Deze training is bedoelt 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.

HARDLOOP/WANDEL BLOKKEN

Deze training is ervoor bedoelt om je duurvermogen uit te bouwen. Het is bedoeling dat je de blokken niet te hard loopt, maar een lekker comfortabel tempo die 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.

