

**TRAININGS-  
SCHEMA  
15 KILOMETER**



**BEGINNERS**  
door Susan Krumins

**Ren de zomer door met mijn 15km trainingsprogramma  
Get ready voor je eerste Zevenheuvelenloop**

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 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 Summer School om in November op de 15km af te studeren! **-Susan Krumins**

<b>WEEK</b>	<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>	<b>DONDERDAG</b>	<b>VRIJDAG</b>	<b>ZATERDAG</b>	<b>ZONDAG</b>
<b>5</b>	Rust	<b>Fartlek (28min totaal)</b> 6-3-6-3-6 (1min pauze)	(Active) Recovery	<b>Easy + drills/strides</b> 2x15min (1min) + 3-4 x100m	<b>Wissel</b> 12x3min E-M-H	(Active) Recovery	<b>Long Run</b> 2x30min (2min wandel)
<b>6</b>	Rust	<b>Mona Fartlek</b> 2x90s 4x60s 4x30s 4x15s	(Active) Recovery	<b>Easy + drills/strides</b> 2x15min (1min) + 3-4 x100m	<b>Hills</b> 4 hills - 3 hills - 2hills - 1 hill (3min seriepauze)	(Active) Recovery	<b>Long Run</b> 2x30min (2min wandel)
<b>7</b>	Rust	<b>2KM reps</b> 3-4 x 2km (2min pauze)	(Active) Recovery	<b>Easy + drills/strides</b> 2x15min (1min) + 3-4 x100m	<b>Wissel</b> 15x2 E-M-H	(Active) Recovery	<b>Long Run</b> 5x15min (1min wandel)
<b>8</b>	Rust	<b>Fartlek (24min totaal)</b> 3-2-3-2-3-2-3 (1min pauze)	(Active) Recovery	Rust	<b>Easy + drills/strides</b> 2x15min (1min) + 3-4 x100m	<b>TIME TRIAL: 2x5km (2min)</b> Race Pace! Let's do this!	

# UITLEG

## DISCLAIMER

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. 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. De regel is wel 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. Als jij jouw lange duurloop het liefst op een maandag doet, dan kan je niet opeens zondag en maandag in het schema wisselen. Je zou wél het hele schema een dag kunnen doorschuiven, maar dan doe je dat dus met alle weken en begin je eigenlijk het schema op een dinsdag. Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Het minimale is 3 keer per week waarbij de dinsdag, vrijdag en zondagtraining het belangrijkste zijn, het maximale is 4 dagen.

**Rust:** Wat?? Beginnen we dit programma met rust? Ja, rust is ook training en maandag is helemaal niet zo'n gekke dag om looprust te houden. Even bijkomen van het weekend en op andere vlakken de week sterk beginnen. But don't get too comfortable! Want de rest van de week mag je lekker aan de bak.

**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, maar als je tijdens de pauze niet door kan rennen in duurlooptempo, dan ben je dus te hard gegaan. Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 25-30min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Wandel eerst 5 min in en jog vervolgens 10min. Na de training 5-10min uitlopen. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

**(Active) Recovery:** Hardlopers houden niet van stilzitten, dus van mij mag je op je "rustdag" ook een stukje gaan fietsen, zwemmen of op lage intensiteit wat crosstrainen. Wat jij wil, helemaal rust is ook prima. Actief of niet...zorg ervoor dat je mentaal & fysiek klaar bent voor de volgende zware training.

**Easy Run:** Dit is een rustig duurloopje, maar voor dit programma opgesplitst in blokjes met een korte wandelpauze. Wandel eerst even 5 tot 10min in, niet te rustig maar meer een soort "powerwalk" waarbij je echt op je tenen komt. Dit lijkt heel suf, maar dit is een te gekke manier om je spieren en pezen voor te bereiden op de training. Loop vervolgens de blokjes in duurlooptempo met tussendoor steeds een korte wandelpauze. Je vraagt welk tempo? Welke hartslag? Welke cadans? Nee, gewoon lekker rennen. Je loopt het juiste tempo als je onderweg gewoon een gesprek kan voeren. Gezellig met een loopmaatje of de beestjes in het bos.

**Easy + drills/strides:** Dit is een kort rustig duurloopje opgesplitst in twee blokjes van 15min. Wandel eerst even 5-10min in. Loop vervolgens de twee blokjes. Doe daarna 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals bijvoorbeeld knieheffen, kaatsen & leg-swings). Doe dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet tot je in de laatste 20m op ongeveer 90% van je maximale snelheid loopt. Zorg ervoor dat je dit op een pad met goede ondergrond doet, zodat je niet op volle snelheid door een boomwortel getackeld wordt. Als je de Zevenheuvelenloop straks in spiksplinternieuwe snelle schoenen wil gaan lopen dan is het een goed idee om er zo nu en dan wat versnellingen in te doen.

**Wissel:** Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo van easy, naar medium, naar hard en weer terug naar easy (+ medium + hard) enz. enz.. Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard loop je op gevoel het tempo dat je tijdens de Zevenheuvelenloop hoopt te lopen. Wandel eerst 5-10min in. Loop vervolgens alle minuten aan een stuk, dus zonder pauze. Fixeer je niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.

# UITLEG

**Long Run:** Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig en als dat niet kan, ga je te hard. Wandel eerst 5-10min in en wandel steeds de pauze tussen de blokjes. Van wandelen word je niet slechter (zeker niet als je het een actieve powerwalk maakt!), maar die korte pauze kan er wel nét voor zorgen dat je meer minuten kunt hardlopen en dat is het doel van deze training: hardloopminuten in de benen! Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.

**Mona Fartlek:** Dit programma is vernoemd naar de Australische marathonloper Steve Moneghetti en een training die veel in Australië gedaan wordt. Net zoals een gewone hartlek wissel je snelle blokjes met rustigere blokjes in duurloop tempo af. Na ieder blokje volgt in deze training een pauze die even lang is als het blokje wat je net gedaan hebt. Dus 90seconden pauze na de 90 seconden, maar na de 15 seconden hard dus maar 15 seconden pauze. Het is de bedoeling dat je steeds harder gaat naarmate de blokjes korter worden. De totale fartlek is maar 20min, maar je mag wel echt hard finishen. Wandel eerst 5 min in en jog vervolgens 10min. Na de training 5-10min uitlopen. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

**Hills:** Heuveltraining is een te gekke manier om sterker te worden en efficiënter te leren lopen. Eigenlijk is het een looptraining, krachtraining en techniektraining in één. Zoek een heuvel waar je tussen 30 en 60 seconden omhoog kan sprinten. In Nijmegen vind je die overal, op sommige andere plekken in Nederland zou je bijvoorbeeld ook een brug als heuvel kunnen gebruiken. Wandel eerst 5min in en jog vervolgens 10min, doe daarna 3 versnellingen. Sprint vanuit de voet van de heuvel omhoog, waarbij je op 70% van je maximale snelheid begint en als je bijna boven bent helemaal maximaal gaat. Probeer je pasfrequentie hoog te houden en niet te lange passen te maken. Haal die kracht uit je grote bilspeer, beweeg je armen goed mee in een hoek van 90 graden en loop goed rechtop met je blik op de top gericht. Je pauze na iedere heuvel is heel rustig naar beneden joggen. Als je beneden bent sprint je meteen weer omhoog. De seriepauze begin je te timen zodra je bovenaan finisht. Probeer iedere set net wat meer te geven, de laatste heuvel mag helemaal op 100%. Laad je daar mentaal goed voor op. Je kan het! Na de training rustig 10min uitlopen.

**2KM Reps:** Weet je nog dat je in de tweede week op dinsdag een KM reps training hebt gedaan? Wat was toen je gemiddelde tempo voor de KM reps? Dat is het tempo dat je vandaag voor de 2KM reps gaat aanhouden. Het klopt dat je nu twee keer zo ver in dit tempo gaat lopen. Maar je gaat er heel goed op letten dat je niet te hard start en echt het precieze tempo loopt vanaf het eerste moment. Dan gaat het je lukken! Wandel eerst 5min en loop vervolgens 10min rustig in. Doe 3 of 4 keer een 2km rep. Dit kan weer heen en weer op een (fiets)pad. In de 2min pauze mag je even wat drinken, wandelen en de beentjes losschudden. Na de training weer rustig 10min uitlopen. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Zet 'm op!

**TIME TRIAL:** YES!! Er staat stiekem een "Time Trial" op je programma. Na al deze zware trainingen wil je natuurlijk wel even testen hoe hard je nu kan lopen. Inmiddels heb je vast wel een idee welk tempo je in de Zevenheuvelenloop wil gaan lopen. Vandaag ga je 2x5km in dat tempo lopen, met een korte wandelpauze van 2min. Wandel eerst 5min en loop vervolgens 10min rustig in. Wissel eventueel van schoenen als je je wedstrijd schoenen zou willen testen. Doe nu 3 versnellingen van ongeveer 100m. Focus tijdens je eerste 5km op ontspannen lopen en probeer het tempo mooi vlak te houden. De tweede 5km zal zwaar zijn, probeer met goede techniek en rechtop te blijven lopen. Het is handig om in de wandelpauze om te draaien zodat je precies weet waar je gaat finishen. Deze test mag je op zaterdag of zondag doen, wat jou het beste uitkomt. Als je deze volbracht hebt, ben je mentaal alvast helemaal klaar voor de Zevenheuvelenloop. Straks met een beetje wedstrijdspanning erbij scheur je de laatste 5km in hetzelfde tempo naar de finish. Maar voor nu: geef jezelf alvast even schouderklopje. Well done!