

Overwin de Winter - 15km

Jij staat te trappelen om straks je eerste NN Zevenheuvelenloop te lopen. Maar wat te doen als er zo lang geen wedstrijden op het programma staan? We gaan samen overwinteren! In de winter leg je de basis voor een sterke zomer, niet door één hele bijzondere training te doen, maar juist door laag voor laag trainingen toe te voegen en zo een sterke basis te bouwen. Trainingen hoeven daarom niet altijd heel zwaar of intensief te zijn, het is belangrijker om een goed ritme en trainingsfrequentie erin te houden. Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur, met hier en daar een leuk uitdaging om te blijven genieten. Samen komen we de winter wel door!



WEEK 5

11 - 17 januari

maandag	dinsdag	 OVERWINTER CHALLENGE 3 Doe mee aan de hoogtemeter challenge!	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15 min (1min) + 3-4 x100m		rust/gym/ alternatief	wissel 6x6 min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	hilly long run 5x10 min (1min wandel)


WEEK 6

18 - 24 januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15 min (1min) + 3-4 x100m	fartlek 6-3-6-3-6 (1min jog pauze)	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 20 min 5x100m	rust/gym/ alternatief	long run 3x20 min (1min wandel)

WEEK 7

25 - 31 januari

maandag	dinsdag	 OVERWINTER CHALLENGE 4 2x 5km (2 min pauze)	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15 min (1min) + 3-4 x100m		rust/gym/ alternatief	wissel 6x4 min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	pick up run 3x20 min (1min wandel)

WEEK 8

1 - 7 februari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15 min (1min) + 3-4 x100m	fartlek 4x (90-60-30-15s) met dezelfde tijd pauze	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 20 min 5x100m	rust/gym/ alternatief	hilly long run 4x15 min (1min wandel)

Susan's 15km training - uitleg

Rust / Gym / Alternatief:

Met de eerste training van de week leggen we meteen nadruk op blessurepreventie en herstel. Je mag kiezen wat je doet, bijvoorbeeld; even fietsen, op de crosstrainer, wandelen, krachttraining, prehab oefeningen (bijvoorbeeld met een elastiek-bandje), corestability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de woensdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat doet, no pressure. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld: extra opletten dat je genoeg water drinkt (ook al heb je in de winter geen dorst) en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.



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.

Hills:

We gaan deze week hoogtemeters maken! Naast de kortere Hill sprints die je al in dit programma hebt gedaan gaan we nu ook wat "Hill Reps" doen. Kies hiervoor een mooie heuvel uit. Als de heuvel heel steil is doe je 1min reps, als het meer op vals plat lijkt dan loop je 2min omhoog. Loop eerst 10min rustig in en na de training ook 10min uit. Tijdens de heuvel sprints is het de bedoeling dat je op 70% van je maximale snelheid begint en steeds door versnelt totdat je boven bent. Kijk na je eerste rep waar je ongeveer gefinisht bent en hou dat aan als je finish streep als je niet steeds op je horloge wil kijken. De pauze is steeds 1min terug naar beneden wandelen en dan het laatste stukje terug naar de start joggen. Je kan morgen spierpijn verwachten maar je wordt hier wel heel erg sterk van!

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). 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.

Hilly Long Run:

Net zoals een gewone Long Run alleen dit keer probeer je extra veel hoogtemeters te maken. Je tempo hoeft je niet aan te passen, maar pak dat lusje met die heuvels een paar keer extra mee. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet te veel vezels te eten.

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 20-30min 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.

Susan's 15km training - uitleg

Easy Run + Hill Sprints:

Dit is een kort rustig duurloopje met daarna 5 heuvel-sprints van ongeveer 100m met rustig terug naar beneden wandelen. Eindig dit duurloopje bij een heuvel (brug, mag ook, hoeft niet per se 100m te zijn als er maar een heuvel inzit). Maar als je halverwege je duurloopje de perfecte heuvel tegenkomt, dan doe je het gewoon in het midden van de training, zorg er wel voor dat je goed warm bent. Korte heuvelsprints kunnen je techniek verbeteren omdat je goed leert je armen "mee te nemen" en je natuurlijk je knieën moet optillen om die heuvel op te komen. Ga niet voluit, maar op ongeveer 80% van je maximale 100m snelheid. Probeer je pasfrequentie hoog te houden en niet te lange passen te maken. Haal die kracht uit je grote bilspier, beweeg je armen goed mee in een hoek van 90 graden en loop goed rechtop met je blik op de top gericht.



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 te veel vezels te eten.

Overwinter CHALLENGE:

Inmiddels heb je vast wel een idee welk tempo je in de Zevenheuvelenloop zou willen 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 wedstrijdschoenen 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. Loop na de training ook even 5min uit en vergeet niet te rekken. Probeer iemand zo gek te krijgen om met je mee te fietsen. Wedden dat je net dat beetje extra kan geven als iemand je onderweg aanmoedigt. Veel succes vandaag en straks goed herstellen met de beentjes omhoog en wat extra eiwitjes!

Pick up Run:

Dit is net als de "Long Run" maar bij een Pick up run, ga je de tweede helft van de training iets harder. Bij 4 blokjes van 10min bijvoorbeeld moet je de eerste twee blokjes nog gezellig kunnen kletsen. Bij de laatste twee blokjes schroef je het tempo iets op. Je kan dan nog wel praten, maar als het goed is ben je genoeg buiten adem dat je niet meer hele lange verhalen kan ophangen. Wandel eerst 5-10min in en wandel steeds de pauze tussen de blokjes, wandel na het laatste blokje even 5min uit. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet te veel vezels te eten.

Susan's Tips & Tricks



- 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 door een alternatieve training, dat doe ik zelf ook vaak met het oog op langetermijndoelen.
- 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.
- 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).
- Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De woensdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met dinsdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.
- 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. Of doe mee aan het 7km trainingsschema van Mike Foppen.
- 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!