



Alfa Laval
Stevensloop

2023

RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 1

10KM

VOOR BEGINNERS

DOOR MIKE FOPPEN



VOORWOORD VAN MIKE

Hoi!

Wat leuk dat ik je weer aan het werk mag zetten met de nieuwe schema's van Stichting Zevenheuvelenloop, dit keer richting de Stevensloop van 18 en 19 maart 2023. De komende 10 weken gaan we samen weer lekker aan de slag om fit en ready aan de start van de Stevensloop te staan. Dit keer niet alleen online, maar er zullen ook mogelijkheden zijn om daadwerkelijk live samen met mij of Susan een training te doen. Houd hiervoor de schema's (en je mail) goed in de gaten! Er zijn dit keer weer verschillende schema's voor de verschillende afstanden. Je kunt kiezen voor de 5km, de 10km of de halve marathon. Er is dit keer echter maar 1 schema voor de halve marathon. Daarin zitten echter nog wel variaties voor de beginnende halve marathonlopers en de ervaren dames en heren.

Dit specifieke schema is bedoeld voor de beginnende hardloper die bij de Stevensloop graag de 10km wilt volbrengen. Het schema kan als uitdagend ervaren worden, aangezien sommige vanaf (bijna) 0 moeten beginnen. Ik heb er echter alle vertrouwen in dat iedereen na het volgen van dit schema 10km kan hardlopen zonder te hoeven wandelen. Uiteraard doet iedereen dat op zijn of haar eigen tempo!

Een meer diepgaande uitleg van de type trainingen en een aantal tips zijn te vinden onder het schema. Voor overige vragen ben ik ook altijd persoonlijk bereikbaar via info@stevensloop.nl.

EXTRA TRAINING: De trainingen beginnen officieel pas op 2 januari maar wat is een beter dag om te beginnen dan op de eerste dag van het nieuwe jaar? Vandaar dat we vandaag ook even lekker naar buiten gaan, al is het maar om een frisse neus te halen. Als je daarbij een stukje jogt (10x1min) dan is dat helemaal mooi meegenomen.



SCHEMA WEEK 1

02-01 t/m 08-01

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurblokken: 2x6 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Interval training: 5 min rustig hardlopen + 10x30 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met sec wandelen + 5 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 15 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 2

09-01 t/m 15-01

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurblokken: 3x5 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Interval training: 5 min rustig hardlopen + 12x45 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 25 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 3

16-01 t/m 22-01

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Rust/gym/alternatief
WOENSDAG	Temporun: 5 min rustig warmlopen + 15 min temporun + 5 min rustig uitlopen
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 25 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 4

23-01 t/m 29-01

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurblokken: 5 min warmlopen + 3x8 min hardlopen met 1 min wandelpauze + 5 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Interval training: 5 min rustig hardlopen + 20x30 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 30 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 5

30-01 t/m 05-02

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Rust/gym/alternatief
WOENSDAG	Interval training: 10 min rustig hardlopen + 15x1 min 'snel' hardlopen afgewisseld met sec min wandelen + 5 min uitlopen
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 35 min aan een stuk hardlopen Training met Susan Krumins. Startpunt: Runnersworld Nijmegen <i>Meer info volgt per mail</i>



TIPS & TRICKS

1.

Begin de eerste week rustig aan, je hebt namelijk wat rust gehad. Het is dus belangrijk om er weer in te komen en op die manier blessures te voorkomen.

2.

Schoeisel: het is weer een nieuw jaar met een nieuw schema, altijd een goed moment om even je materiaal te checken. Loop even je spullen na en kijk of al je materiaal nog goed genoeg is om mee te trainen. Vooral je schoenen zijn erg belangrijk.

3.

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.

4.

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.

5.

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. Een alternatieve training werkt net zo goed als de oorspronkelijke training, zo niet beter. Vaak is vermoeidheid een signaal van het lichaam dat je rustiger aan te doen.



UITLEG BIJ SCHEMA

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.

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 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.

TEMPORUN

De temporun zul je niet heel vaak tegenkomen in het schema. Het is een training waarbij je jezelf een beetje mag testen en dus ook wel wat dieper mag gaan. Het is als het ware een testloopje, om de voortgang te meten. Je loopt een klein stukje warm en daarna loop je op een hoger tempo de minuten vol. Dit is geen wedstrijdtempo, maar het mag wel iets sneller dan je normaal op de duurtrainingen doet.

