

TRAININGS- SCHEMA 7 KILOMETER



GEVORDERDEN
door Mike Foppen

De eerste 4 weken zitten er inmiddels op. Het grote doel is natuurlijk zo snel mogelijk lopen en je persoonlijk record verbreken. Om dat voor elkaar te krijgen beschikt dit schema over de perfecte balans tussen rustige trainingen en de benodigde scherpe prikkels. Tijdens de rustige duurtrainingen focus je op herstellen en genieten van het lopen, tijdens de interval trainingen leer je jezelf testen op het beoogde 7km tempo. Daarnaast verhogen we met de core-stability en krachttrainingen jouw snelheid! Aan de slag! -**Mike Foppen**

WEEK 5

TRAINING 1 -----

Rustige duurloop 50 min

TRAINING 2 -----

10 min. inlopen - 8x3 min. in 7H nacht tempo met 1 min. dribbelpauze - 10 min. uitlopen

TRAINING 3 -----

Core stability training - 40 min. uitlopen

TRAINING 4 - eventueel -----

60 min fietsen

WEEK 6

TRAINING 1 -----

Rustige duurloop 45 min

TRAINING 2 -----

10 min. inlopen - 10x2 min. in sneller dan 7H nacht tempo met 1 min. dribbelpauze - 10 min. uitlopen

TRAINING 3 -----

15 min. inlopen - core stability - 15 min. uitlopen

TRAINING 4 - eventueel -----

30 min. rustige duurloop

WEEK 7

TRAINING 1 -----

Rustige duurloop 60 min

TRAINING 2 -----

10 min. inlopen - 3x (1-2-3 min.) in 7H nacht tempo met 1 min. dribbelpauze - 10 min. uitlopen

TRAINING 3 -----

30 min. rustige duurloop

WEEK 8

TRAINING 1 -----

50 min. rustige duurloop waarvan de laatste 10 min. harder

TRAINING 2 -----

10 min. inlopen - 3x8 min. in 7H nacht tempo met 2 min. dribbelpauze - 10 min. uitlopen

TRAINING 3 -----

35 min. rustige duurloop

TRAINING 4 - eventueel -----

60 min. rustig fietsen

TIPS

- Doe na de warming-up wat rekoefeningen zodat je helemaal fris aan de tempo's begint!
- Ontdek nieuwe plekken om hard te lopen. Dit houdt de training gevarieerd en leuk! Bijvoorbeeld het 7heuvelen parcours verkennen.

- Probeer verschillende voeding voor je trainingen, zodat je weet waar je lichaam op de wedstrijddag goed op reageert.
- Motiveer elkaar, zoek mensen die hetzelfde trainingsschema volgen en help elkaar in de trainingen. Wel op 1.5m afstand natuurlijk!