



Alfa Laval
Stevensloop



RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 2

10KM

VOOR GEVORDERDEN

DOOR SUSAN KRUMINS



VOORWOORD VAN SUSAN

Daar zijn we dan, deel 2 van je 10km schema richting de Alfa Laval Stevensloop. Wat een mooi doel om het jaar mee te beginnen! Zo'n groot doel is meteen een stok achter de deur om wat goede voornemens in de praktijk te brengen. Goede voornemens in de vorm van kleine veranderingen die je regelmatig toepast, hebben vaak een groter effect dan je blindstaren op dat ene grote doel.

Meer regelmaat in je trainingen, op rustdagen beter herstellen, die stomme oefeningen van de fysio blijven doen, beter leren pushen als het zwaar wordt of juist een rustige duurloop ook echt rustig durven doen. Wat je voornemens ook zijn, zorg ervoor dat je motivatie blijft vinden in je eigen progressie en werk zo stap voor stap aan de hand van dit schema naar je doel toe. Dit is het perfecte moment om te investeren in jezelf. Hardloopschoenen aan en gaan met die banaan!

** Wil je langzaam opbouwen richting de 10km afstand? Check dan het beginners schema*



SCHEMA WEEK 6

12-02 t/m 18-02

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	3X2km (1km)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 30-40min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (55min): 5x11min E-M-H-M-E
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 60min



SCHEMA WEEK 7

19-02 t/m 25-02

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek (27min totaal): 7x3min (1min pauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 30-40min + drills/strides
VRIJDAG	wissel (45min): 5x9min E-M-H-M-E
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run + pick-up: 35min + 25min pick-up = 60min totaal



SCHEMA WEEK 8

26-02 t/m 03-03

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	4x1.5km (1min) + 1x1km (3min)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 30-40min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (44min): 4x11min E-M-H-E
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 65min



SCHEMA WEEK 9

04-03 t/m 10-03

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	4x4x400m (1min / 3min)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 30-40min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (42min): 3x14min E-M-E
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run + pick-up: 40min +25min pick-up =65min totaal



SCHEMA WEEK 10

11-03 t/m 17-03

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek (26min totaal): (3-2-1) x3 (steeds 1 min pauze)
WOENSDAG	Rust
DONDERDAG	Wissel (30min): 3x10min E-M-E
VRIJDAG	Easy 30min + drills/strides
ZATERDAG	Rust
ZONDAG	Race day: Alfa Laval Stevensloop 10km. SUCCES!



UITLEG BIJ SCHEMA

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 elastiekbandje), core stability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat in het teken van herstel van de dinsdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat ook doet. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

3X2KM (1KM)

Vandaag mag je wat blokken van 2km lopen op een tempo 10s langzamer dan je 10km tempo. Easy! (zou je denken) maar wat deze training iets uitdagender maakt is dat je tussen de blokken steeds 1km "pauze" hebt en die 1km ga je in een tempo 20-30 seconden langzamer dan je 10km tempo lopen. Dus stiekem is het toch een 8km blok met tempowisselingen. Voor de training even 10-15min inlopen en na de training 10-15min uitlopen. Succes!

EASY + DRILLS/STRIDES

Dit is een kort rustig duurlooptje als voorbereiding op de training van morgen. Doe na het duurlooptje 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals knieheffen, kaatsen & leg-swings). Dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet. Het is goed om voor deze versnellingen af en toe de schoenen en sokken aan te doen waarin je uiteindelijk ook de wedstrijd wil gaan lopen (als dit niet je gewone trainingsschoenen zijn). Dan heb je die combinatie alvast een paar keer getest voor de wedstrijddag.

WISSEL

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo tussen easy, medium, en hard. Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard loop je op gevoel 10s langzamer dan het tempo dat je tijdens de Stevensloop wil lopen. Je loopt deze minutenblokjes aan een stuk achter elkaar zonder pauze, dus de eerste wisselduurloop op het programma duurt bijvoorbeeld 30min in totaal. Zoals je ziet, begin en eindig je iedere wisselduurloop met een "Easy" blokje. Als je het lastig vindt om de volgorde van de blokjes te onthouden dan kan je voor de training ook even de letters op je hand schrijven. Fixeer je onderweg niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.



UITLEG BIJ SCHEMA

LONG RUN

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek iedere week met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel 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 (sneller dan je wedstrijdtempo), dus je kan vandaag goed oefenen met jezelf te pushen. Maar als je tijdens de pauze niet door kan rennen in een normaal duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden en begin niet te hard. Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 23-26min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop voor de training even 15min rustig in en na de training 10min uit. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

LONG RUN + PICK-UP

Je begint deze training in je normale duurlooptempo waarbij je nog gewoon kunt kletsen, maar in het tweede gedeelte mag je langzaam het tempo opschroeven richting een tempo dat ongeveer 20-30s per kilometer sneller is dan je rustige duurlooptempo. De bedoeling is dat je hier en daar nog wel iets kan zeggen, maar genoeg buiten adem bent dat je niet hele verhalen kan ophangen. Pick up runs geven altijd een positief gevoel omdat je sneller eindigt dan het tempo waarin je begint, zonder jezelf helemaal over de kop te lopen. Lekker!

4X1.5KM (1MIN) + 1X1KM (3MIN)

Yes, dit wordt een pittige training om jezelf te testen. Voor de training mag je eerst 10-15min inlopen en na de training ook weer uitlopen. Het programma is 4x 1.5km (1500m) met maar 1min pauze. In de pauze mag je heel rustig wat joggen, probeer niet te gaan wandelen. Na de laatste 1.5km pak je even 3min pauze, probeer weer rustig te joggen. Dan mag je als laatst een keer 1km hard lopen. Met hard bedoel ik zo hard als je kan. Dit is niet 100m zo hard mogelijk sprinten en dan enorm naar de vaantjes en gaan wandelen, maar probeer het zo in te delen dat je je snelste 1km tijd loopt die op dat moment mogelijk is. Verzuren mag zeker! Geniet daar lekker van :) De 1.5km reps loop je op een rustiger tempo, het is belangrijk dat je die gecontroleerd loopt. Je loopt je 3de rep op je 10km tempo. Je eerste rep begin je 10s per kilometer langzamer en je laatste rep eindig je 5s sneller per kilometer. Bijvoorbeeld: Als je doel voor de Stevensloop 60min is, is je 10km tempo dus 6:00 per kilometer. Dan loop je 1.5km reps als volgt: 1ste in 9:15, 2de in 9:07, 3de in 9:00, 4de in 8:52. Dan 3min pauze en dan 1km all-out! Succes!



UITLEG BIJ SCHEMA

4X4X400M

Vandaag doen we 400m reps in het tempo waarin je de 10km bij de Stevensloop wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen of je deze training op een atletiekbaan doet (is precies een rondje!) of gewoon met je GPS op een 400m stuk dat je hebt uitgemeten op een bospad of fietspad (leg een tak of bidon neer bij de start & finish). Loop eerst 15min rustig in en doe wat versnellingen. Als je op een pad loopt, ga je de 400m reps heen en weer doen, in de pauze draai je steeds om en start je na 60 seconden rust weer bij de finish om terug te rennen. Tijdens de rust mag je je beentjes losschudden, misschien wat drinken, rustig ademen en je mentaal voorbereiden op de volgende 400m. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Je loopt alle 400m reps in je 10km tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 50min bij de Stevensloop gaat, 5min/km= 2min per 400m), maar in iedere set mag je tijdens je 3de 400m wat harder pushen en proberen 5-10s sneller te lopen, maar je 4de 400m loop je dan wel weer in je 10km tempo. Tussen de series pak je steeds 3min seriepauze, je mag dan wat rustig joggen/drinken/wandelen. Loop na de training rustig 10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen.

Succes!!!

RACE

Yes it's raceday! Vandaag mag je gaan genieten. Zorg ervoor dat je voor jezelf een goed plan hebt;

Hoe laat sta je op, hoe laat en wat ga je eten, welke schoenen en kleding (sokken!) trek je aan. Zoals altijd is het handig om niet opeens iets nieuws te proberen op de wedstrijddag. In dit trainingsprogramma heb je jezelf meerdere keren moeten pushen en kunnen testen. Dus als je in het startvak staat, herinner jezelf er even aan dat je er klaar voor bent, heb vertrouwen. Bedank je benen ook even dat ze je in de afgelopen 10 weken via dit trainingsprogramma naar de start van de Stevensloop hebben gedragen. En geef jezelf vast een schouderklopje voor deze sterke start van 2024; Let's Go!



TIPS & TRICKS

1.

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.

2.

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 langetermijndoelen.

3.

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.

4.

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 fartlek dus op woensdag).

5.

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met donderdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.

6.

Als je nu 1 keer per week traint, raad ik aan om eerst rustig uit te bouwen naar 3 keer per week voordat je aan dit programma begint. Dit programma is bedoeld voor lopers die al 45-60min aan een stuk kunnen lopen. Probeer het beginnersprogramma als je nog niet zo ver bent.

7.

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!

