



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 1

# **5KM**

**VOOR GEVORDERDEN**

**DOOR STEFAN NILLESSEN**



# VOORWOORD VAN STEFAN

De Alfa Laval Stevensloop komt er weer aan, en of je nou goede voornemens voor het nieuwe jaar hebt of gewoon een keer wilt meedoen; bij deze een trainingsschema dat ik samen met m'n vader voor jou heb gemaakt. Mijn vader is jarenlang hardlooptrainer en loopt zelf ook al bijna heel zijn leven hard. Ik heb mijn hardloopbenen zonder twijfel van hem gekregen, en hij heeft die van hem weer gekregen van zijn vader, die al meer dan honderd marathons heeft gelopen in zijn leven.

We hebben schema's gemaakt voor zowel beginners als gevorderde lopers. Heb jij nog niet (vaak) echt hardgelopen, kijk dan naar het beginners schema. Heb je al vaker een 5km wedstrijd meegedaan of meer dan 40 minuten achter elkaar hardgelopen? Houd dan dit gevorderden schema aan.

Iedereen heeft tijdens een wedstrijd zijn eigen doelen. Voor de ene is dat puur uitlopen zonder te wandelen, voor de ander is dat een bepaalde tijd behalen. Uiteindelijk is het allerbelangrijkste dat je plezier hebt tijdens het lopen, dus vergeet niet te genieten van de trainingen en natuurlijk de wedstrijd zelf!

- *Stefan Nillessen, Olympisch atleet 1500m en Team Zevenheuvelen atleet*



# UITLEG BIJ SCHEMA'S

De schema's bestaan uit drie trainingen in de week. Probeer de trainingen zo veel mogelijk op volgorde te volgen. Probeer er ook voor te zorgen dat je een rustdag tussen de trainingen inplant, zodat je niet te snel te veel traint.

Iedereen heeft zijn eigen niveau en tempo; merk je dat de trainingen te zwaar zijn? Voeg er dan wat extra pauze aan toe. Merk je dat de trainingen juist te makkelijk zijn voor je, verkort dan de pauzes of voeg de tempo's samen (i.p.v. 12x1 min met 60 sec pauze doe je bijvoorbeeld 6x2 min met 60 sec pauze). Luister vooral goed naar je lichaam en let er op dat je de met de goede intensiteit loopt.

Als je merkt dat het beginners schema nog steeds niet genoeg uitdaging biedt, begin dan vanaf het begin van het schema voor gevorderden. Pak in dit geval eventueel wat meer rust indien nodig en let goed op de tempo's. Let ook op dat je in de wedstrijdweek wel het wedstrijdweek schema pakt, zodat je in die laatste week niet te hard traint.

Tijdens de wedstrijdweek doe je nog wel je training, maar dan wel rustiger. Deze week is het belangrijk om goed te rusten maar nog wel wat te bewegen. Al het werk is al gedaan dus het is ook beter nog een training wat rustiger doen dan te hard. 'Less is more' noemen we dat ook wel eens ;-)

Probeer voor de afwisseling ook eens onverhard te lopen. Dus ga lekker het bos of park in. Maar als je 's avonds gaat trainen blijf dan wel op de verharde weg en zorg dat je goed zichtbaar bent.

Extra tips staan nog onderaan dit document!



# DEFINITIES

**P. = Pauze**

Pauzes zijn altijd wandelend, tenzij het anders staat aangegeven.

**RD = Rustige dribbel**

Dit tempo ligt net boven wandeltempo, je hebt een vrij kleine pas en hoort nog goed te kunnen praten.

**MT = Medium tempo**

Dit tempo is voor je gevoel lekker hardlopen, je kan nog wel praten maar je niet zo makkelijk als bij de rustige dribbel.

**HT = Hard tempo**

Dit tempo is best wel hard; je kan niet zo goed meer praten en als je het probeert dan is het woord voor woord en met gehijg.

**Progressief = geleidelijk richting een harder tempo**

**Heuveltraining = tempo's gaan over intensiteit, niet over gemiddelde tijd!  
Je loopt dus niet even harde tempo's op de heuvels ten opzichte van vlak.**  
Zoek een mooie lange heuvel op, hoogte is niet zo belangrijk, zolang die maar lang genoeg is. Als er geen heuvel in de buurt is dan kun je de training ook prima zonder heuvels doen.



# **SCHEMA WEEK 1**

## **06-01 t/m 12-01**

<b>TRAINING 1</b>	4x10 min RD, P. 2 min
<b>TRAINING 2</b>	2x20 min RD, p. 3 min
<b>TRAINING 3</b>	40 min RD



# **SCHEMA WEEK 2**

## **13-01 t/m 19-01**

<b>TRAINING 1</b>	10 min RD, 5x 5 min MT, P.2 min
<b>TRAINING 2</b>	50 min RD
<b>TRAINING 3</b>	10 min RD, 20x90 sec MT, P. 30 sec



# **SCHEMA WEEK 3**

## **20-01 t/m 26-01**

<b>TRAINING 1</b>	30min progressief van RD naar MT. 6x15 sec HT, P. 45
<b>TRAINING 2</b>	5, 4, 3, 2, 1, 2, 3, 4, 5, P. 1 min, de 5 in RD, de 4 en 3 in MT, de 2 en 1 in HT
<b>TRAINING 3</b>	60 min RD



# **SCHEMA WEEK 4**

## **27-01 t/m 02-02**

<b>TRAINING 1</b>	10 min RD, P. 2 min, 5x 4 min in MT/HT Tempo (dus een beetje tussenin) P. 3 min
<b>TRAINING 2</b>	5 min RD, P. 2 min 4x 10 min MT, P. 2 min
<b>TRAINING 3</b>	10 min RD, P. 2 min 15x 90 sec HT, P. 1 min





# **SCHEMA WEEK 5**

## **03-02 t/m 09-02**

<b>TRAINING 1</b>	40 min Progressief van RD naar MT.
<b>TRAINING 2</b>	Heuveltraining, 10 min RD vlak! Daarna 12x 2 min MT, P. terug jog/wandel.
<b>TRAINING 3</b>	10 min RD, 10 min HT, 10 Min RD, 10 min MT, 10 Min RD



# TIPS & TRICKS

## 1.

Als je iemand kent die ook wel eens wil gaan hardlopen, vraag ze lekker mee om een keertje samen te trainen. Samen is vaak leuker dan alleen!

## 2.

Sommige mensen vinden het fijn om met muziek of een podcast hard te lopen, anderen willen juist genieten van de geluiden om zich heen. Bepaal voor jezelf wat het beste past en waar jij het lekkerst van gaat lopen.

## 3.

Als je in de buurt van Nijmegen woont, probeer dan de Voerweg een keertje. Dit is het zwaarste stuk van het Alfa Laval Stevensloop parcours. Je kan je training vervolgens voortzetten in het Valkhofpark of langs de Waalkade.

## 4.

Blijf vertrouwen houden. Sommige trainingen gaan misschien niet zo goed als andere. Het belangrijkste is dat je gewoon lekker probeert om ze constant te blijven doen.

## 5.

Tip voor de Alfa Laval Stevensloop zelf: probeer de wedstrijd rustig op te bouwen, ook al wil je voor een specifieke tijd gaan. Je kan meer goedmaken in de tweede helft door nog fit te zijn, dan dat je verliest door te hard te starten!

