



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 1

# **10KM**

**VOOR GEVORDERDEN**

**DOOR SUSAN KRUMINS**



# VOORWOORD VAN SUSAN

Met dit schema ga jij je in 10 weken voorbereiden op de 10km bij 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 1

## 08-01 t/m 14-01

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (19min totaal): 5x3min (1min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Wissel (30min): 3x10min E-M-E
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 40-45min



# SCHEMA WEEK 2

## 15-01 t/m 21-01

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	1k reps: 6-8 x 1km (90s pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	wissel (35min): 5x7min E-M-E-M-E
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 50min



# SCHEMA WEEK 3

## 22-01 t/m 28-01

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (28min totaal): 6-3-6-3-6 (1 min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Wissel (40min): 5x8min E-M-H-M-E
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run + pick-up: 35min + 15min pick-up = 50min totaal



# SCHEMA WEEK 4

## 29-01 t/m 04-02

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	9km pace change
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30-40min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Wissel (42min): 6x7min E-M-H-M-H-E
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run: 55min



# SCHEMA WEEK 5

## 05-02 t/m 11-02

<b>MAANDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DINSDAG</b>	Fartlek (33min totaal): 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (1min pauze)
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Easy 30-40min + drills/strides
<b>VRIJDAG</b>	Wissel (45min): 5x9min E-M-H-M-E
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Long run + pick-up: 35min + 20min pick-up = 55min totaa



# 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), corestability, 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.

## 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 rustig 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 19-33min 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.

## EASY + DRILLS/STRIDES

Dit is een kort rustig duurloopje als voorbereiding op de training van morgen. Doe na het duurloopje 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.

## 1K REPS

Vandaag doen we KM "reps" (kort voor: "repetitions") 10s langzamer dan het tempo dat je bij de Stevensloop wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen hoeveel je er doet, waarschijnlijk voel je tijdens de training wel aan of 6, 7 of 8 realistisch is. Loop eerst 15min rustig in en doe wat versnellingen.

Tijdens het inlopen kan je met je gps ergens een kilometer op een (fiets)pad uitmeten, leg een tak of bidon neer bij de start & finish. Je gaat je KM reps heen en weer doen, in de pauze draai je steeds om en start je na 90 seconden rust weer bij de finish om terug te rennen. Tijdens de rust mag je je beentjes losschudden, misschien wat drinken, rustig ademhalen en je mentaal voorbereiden op de volgende km. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Je loopt alle KM in hetzelfde tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 60min bij de Stevensloop gaat,  $6.00 + 10 = 6.10\text{min/km}$ ). Als het erg goed gaat mag je de 5de en 7de rep wat harder lopen. Loop die dan 5s sneller dan je beoogde wedstrijdtempo. Zorg er wel voor dat je dan de 6de en 8ste rep weer netjes terug gaat naar het langzamere tempo. Dit is namelijk een training, nog niet de wedstrijd. Loop na de training rustig 10min uit.

Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Succes!!!

## 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!

## 9KM PACE CHANGE

Dit is een persoonlijke favoriet! Loop 10min rustig in. Vervolgens ga je 9km lang een snelle kilometer met een iets minder snelle kilometer (float) afwisselen. Dus 9 kilometer aan een stuk door, zonder pauze. Deze is niet makkelijk, maar je wordt er wel sterk van! Weet je nog dat je twee weken geleden "1K reps" hebt gedaan? Gebruik het gemiddelde tempo dat je toen liep op je kilometers. Dit is het tempo dat je mag je aanhouden voor de snelle kilometers in deze training. Die wissel je dan af met kilometers die precies 45s langzamer zijn. Dus als je kilometer reps in de dinsdagtraining twee weken geleden gemiddeld in 5.30min gingen, dan wissel je vandaag kilometers in 5.30min en 6.15min af. Je begint en eindigt met een snelle kilometer. Naderhandeven 10min rustig uitlopen.



# 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!

