

HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?



**TRAININGSSCHEMA
NN ZEVENHEUVELENNACHT - BEGINNERS**

DOOR SUSAN KRUMINS

VOORWOORD VAN **SUSAN**

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

Yes, je gaat voor de Zevenheuvelennacht!! 7km is net een lekkere afstand. Niet lang genoeg om helemaal naar de vaantjes te gaan, maar wél lang genoeg om met volle teugen te genieten onderweg.

Qua trainingsopbouw lijkt dit veel op een 10km voorbereiding met wat extra nadruk op hill reps! Die zijn leuk om te doen voor de variatie en zorgen ervoor dat je straks als een raket in het donker extra efficiënt de heuvels op schiet.

Heel veel succes!

-Susan



SCHEMA WEEK 1

12-09 t/m 18-09

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek: (17min totaal): (3-2-1) x2 (steeds 1min pauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Combo: 10min vlot + 3x100m heuvelsprint
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 4x15min (met 1min wandelpauze)



SCHEMA WEEK 2

19-09 t/m 25-09

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Hills: 3x2 hills (seriepauze 3min)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Reps: 4x800m (1min pauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 3x20min (met 1min wandelpauze)



SCHEMA WEEK 3

26-09 t/m 02-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Wissel (30min): 3x10min E-M-E
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Combo: 10min vlot + 4x100m heuvelsprint
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 2x30min (met 1min wandelpauze)



SCHEMA WEEK 4

03-10 t/m 09-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Hills: 2x3 hills (seriepauze 2min)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Reps: 3x3x400m (30s pauze, 3min seriepauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run + pick-up: 2x20min (1min wandelpauze) + 20min pick-up



SCHEMA WEEK 5

10-10 t/m 16-10

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek: (22min totaal): 1-2-3-4-3-2-1 (steeds 1min jog pauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Combo: 15min vlot + 3x100m heuvelsprint
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 60min



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 maar 1 keer per week traint, raad ik aan om dat eerst rustig uit te bouwen naar 3 keer per week voordat je aan dit programma begint.

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!



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 ook 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 rek oefeningen 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 normaal duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden zodat je niet hoeft te wandelen.

Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 17-22min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Wandel voor de training even 5min en jog vervolgens 10min. Na de training even rustig 10min uitlopen. 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.



COMBO

Bij een combo doen we in de training een combinatie van een vlot blok op een vlak parcours met een paar korte sprints heuvelop. In het eerste langere blok mag je een tempo aanhouden ergens tussen een rustig duurloop tempo en je wedstrijdtempo voor de 7km. Je kan dan als het goed is hier en daar nog wel wat zeggen, maar geen hele gesprekken meer voeren. Probeer je vlotte blok te eindigen aan de voet van een mooie heuvel of brug.

Na je tempoblok mag je 3 min rust pakken voordat je aan je heuvelsprints begint. Daarin sprint je een heuvel op en als herstel mag je heel rustig terug naar beneden dribbelen. Let goed op je techniek tijdens de sprints; goed knie-inzet, goede achterstrekking & armbeweging vlak langs je lichaam maar daar voren gericht. Voor de training eerst 5min wandelen en dan rustig 10min inlopen en na de training 10min uitlopen.

Succes!

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. Of sluit aan bij de door 7H georganiseerde lange duurloop op zondagochtend vanuit Heumensoord. Kletsen onderweg is gezellig en zeker aan te raden.

Aan het begin van het programma delen we de long run nog op in bokjes met een korte wandelpauze. Tijdens die korte pauze laat je het lichaam even resetten terwijl je wel het volume van een lange duurloop in je training doet. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten

HILLS

Heuveltraining is een te gekke manier om sterker te worden en efficiënter te leren lopen. Eigenlijk is het een looptraining, krachttraining en techniektraining in één. Zoek een heuvel waar je tussen 30 en 60 seconden omhoog kan sprinten. In Nijmegen vind je die overal, op sommige andere plekken in Nederland zou je bijvoorbeeld ook een brug als heuvel kunnen gebruiken.

Wandel eerst 5min en loop daarna even 10min in, doe ook 3 versnellingen. Sprint vanuit de voet van de heuvel omhoog, waarbij je op 70% van je maximale snelheid begint en als je bijna boven bent helemaal maximaal gaat. Probeer je pasfrequentie hoog te houden en niet te lange passen te maken. Haal die kracht uit je grote bilspier, beweeg je armen goed mee in een hoek van 90 graden en loop goed rechtop met je blik op de top gericht. De pauze na iedere heuvel is heel rustig naar beneden joggen.



Als je beneden bent sprint je meteen weer omhoog. De seriepauze begin je te timen zodra je bovenaan finisht en rustig naar beneden terug naar de start jogt. Probeer iedere set net wat meer te geven, de laatste heuvel mag helemaal op 100%. Laad je daar mentaal goed voor op. Je kan het! Na de training rustig 10min uitlopen.

REPS

Deze training mag je op een vlak (fiets)pad doen met behulp van je gps horloge of anders zou je deze training ook op een atletiekbaan kunnen doen. Je krijgt tussen de reps niet zoveel pauze, dus start niet te hard. Qua tempo mag je jouw goal-pace voor de Zevenheuvelennacht gebruiken. Als je geen idee hebt, kan je ook precies tussen je wedstrijdtempo 5km en 10km gaan zitten. Dus reken even uit wat dat ongeveer per kilometer is, deel dat vervolgens door 2,5 en dan heb je je 400m split die je voor alle “rep trainingen” kan gebruiken.

Als je bijvoorbeeld 60min loopt op de 10km (=6min/km) en 25min of de 5km (=5min/km) dan kan je als goal-pace 5.30min/km gebruiken (en dat is dan 2.12 per 400m). Wandel voor de training 5min en loop 10min in en na de training 10min uit. In de pauze mag je rustig wat dribbelen, stilstaan, wandelen of even wat drinken en je mentaal opladen om je volgende rep te crushen

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 gooi je er weer een schepje bovenop (maar loop je nog steeds langzamer dan je 7km wedstrijdtempo). 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.

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. Aan het begin van het programma delen we het eerste gedeelte nog op in blokjes met wandelpauze, maar in week 8 mag je alles achter elkaar door lopen zonder te wandelen.



UITLEG BIJ SCHEMA

2022
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

De bedoeling tijdens een pick-up 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!

HILLY LONG RUN

Dit is een lange duurloop waarbij zoveel mogelijk hoogtemeters probeert te maken. Rond Nijmegen is dat geen probleem, op sommige andere plekken in Nederland moet je soms even op zoek en expres dezelfde heuvel een paar keer meenemen in je rondje. Je mag iets aanzetten bij iedere heuvel.

