

# Overwin de Winter - 15km

Jij weet al hoe je voor de Zevenheuvelenloop moet trainen. Maar wat te doen als er zo lang geen wedstrijden op het programma staan? We gaan samen overwinteren! In de winter leg je de basis voor een sterke zomer, niet door één hele bijzondere training te doen, maar juist door laag voor laag trainingen toe te voegen en zo een sterke basis te bouwen. Trainingen hoeven daarom niet altijd heel zwaar of intensief te zijn, het is belangrijker om een goed ritme en trainingsfrequentie erin te houden. Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur, met hier en daar een leuk uitdaging om te blijven genieten. Samen komen we de winter wel door!



## WEEK 1

14 - 20 december

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30min + 3-4 x100m	wissel 4x10min E-M-H-M	rust/gym/ alternatief	easyrun + hill sprints 30-45min 5x100m	rust/gym/ alternatief	long run 50-60min

## WEEK 2

21 - 27 december

maandag	dinsdag			donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min + 3-4 x 100m			rust/gym/ alternatief	wissel 6x6min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	pick up run 50-60min

## WEEK 3

28 - 3 januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag			zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min + 3-4 x 100m	km reps 6 tot 8 x 1KM (2min pauze)	rust/gym/ alternatief			rust/gym/ alternatief	long run 55-70min

## WEEK 4

4 - 10 januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min + 3-4 x 100m	fartlek (33min) 1-2-3-4-5-4-3-2-1 (1min pauze)	rust/gym/ alternatief	wissel 6x7min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	pick up run 55-70min

# Susan's 15km training - uitleg



### **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 woensdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat doet, no pressure. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt (ook al heb je in de winter geen dorst) en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

### **Easy + drills/strides:**

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

### **Wissel:**

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo tussen easy (E), medium (M) en hard (H). Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard loop je op gevoel het tempo dat je tijdens de Zevenheuvelenloop hoopt te lopen. Loop eerst rustig 5-10min in. Loop vervolgens alle minutenblokjes aan een stuk, dus zonder pauze. Fixeer je niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen. Loop ook weer rustig 5-10min uit.

### **Easy Run + Hill Sprints:**

Dit is een rustig duurloopje met daarna 5 heuvelsprints van ongeveer 100m met rustig terug naar beneden wandelen. Eindig dit duurloopje bij een heuvel (brug, mag ook, hoeft niet persé 100m te zijn als er maar een heuvel inzit). Maar als je halverwege je duurloopje de perfect heuvel tegenkomt, dan doe je het gewoon in het midden van de training, zorg er wel voor dat je goed warm bent. Korte heuvelsprints kunnen je techniek verbeteren omdat je goed leert je armen "mee te nemen" en je natuurlijk je knieën moet optillen om die heuvel op te komen. Ga niet voluit, maar op ongeveer 80% van je maximale 100m snelheid. 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.

### **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.

# Susan's 15km training - uitleg



### **Fartlek:**

Een vaartspel is eigenlijk "spelen" met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een vlot duurloop tempo. De minutenloopjes mogen hard gaan, maar als je tijdens de pauze niet vlotjes door kan rennen, dan ben je toch iets te hard gegaan. Zie dit niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 25-35min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop eerst rustig 10-15min in en erna uit.

### **Pick up Run:**

Dit is een lange duurloop waarbij je in het tweede gedeelte langzaam aan het tempo opschroeft tot een tempo dat ergens tussen je threshold en je duurlooptempo ligt. Loop tijdens de "Pick-up" maximaal 30 seconden sneller per kilometer dan je normale rustige duurlooptempo. Tijdens de pick up is kan je als het goed is niet meer hele verhalen vertellen zonder buiten adem te raken, maar je gaat ook niet echt kapot. Kijk voor jezelf even hoe lang je de duurloop in totaal wil maken. Als je halverwege bent in tijd dan voer je het tempo langzaam op. Loop lekker op gevoel, niet te hard zodat je de tijd ook echt kan vol maken. Dit is een goede training om je krachten op gevoel te leren indelen. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.

### **KM reps:**

Je hebt vast wel een eindtijd in gedachte voor als straks de Zevenheuvelenloop weer doorgaat. Wat is het gemiddelde kilometer tempo daarvoor? YES, dat is het tempo dat je vandaag gaat aanhouden in de training. Loop eerst 10-15min 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 2 min rust weer bij de finish om terug te rennen. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Minimale doel is 6, "reasonable" is 7, "ultimate" is 8 herhalingen. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Rustig 10-15min uitlopen. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen.

# Susan's Tips & Tricks



- 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.
- 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.
- 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.
- 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 duurloop dus op woensdag).
- Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De woensdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met dinsdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.
- 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. Of doe mee aan het 7km trainingsschema van Mike Foppen.
- 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!