

Zo snel mogelijk een 5km afleggen met je eigen benen, hoe mooi is dat!? Op 16 mei gaan jullie het allemaal doen. In 9 weken word je met dit schema voorbereid op jouw eigen 5km. Er zijn twee type schema's, voor de echte beginner die zijn eerste stapjes gaat maken en voor de lopers die hun opbouw willen voort zetten. De komende weken kun je het schema gebruiken als leidraad voor jouw trainingsweek, om motivatie en inspiratie uit te halen. Op die manier bouwen we samen aan een fitte en snelle lente. Ohja, vergeet niet te genieten van die mooie lentedagen! – Mike Foppen

WEEK 1

15 - 21 maart

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	duurblokken 3x8 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			Intervaltraining: 5 min inlopen + stretchen + 8x2min in 5km tempo afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen		Duurloop: 20-25 min

WEEK 2

22 - 28 maart

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	duurblokken 2x15 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			Intervaltraining: 5 min inlopen + stretchen + 12x1min in 5km tempo afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen		Duurloop: 30 min

WEEK 3

29 - 4 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	duurblokken 6x6 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			Intervaltraining: 5 min inlopen + stretchen + 1-2-3-3-2-1 in 5km tempo afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen		Duurloop: 35 min

WEEK 4

5 - 11 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
losmaak training: rekken & oefeningen	duurblokken 3x8 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			Intervaltraining: 5 min inlopen + stretchen + 12x90 sec afgewisseld met 45 sec wandelen + 5 min uitlopen		Duurloop: 40 min

de Lente Loopchallenge

7H STICHTING ZEVENHEUVELELOOP



Losmaaktraining:

Deze training is bedoeld om je week op de juiste manier te starten, met het losmaken van je lichaam. Dit kan op verschillende manieren zoals rekken, yoga, core-stability of meditatie. Je bent hier vrij in om te ondervinden wat voor jou fijn is en werkt. Voor core-stability oefeningen kun je de sociale media van de Zevenheuvelenloop in de gaten houden, aangezien er elke week een oefening van de week voorbij zal komen, het perfecte moment om deze uit te proberen dus!

Duurblokken:

Deze training is ervoor bedoeld om je duurvermogen uit te bouwen. Het is bedoeling dat je de blokken niet te hard loopt, maar een lekker comfortabel tempo die je wat langer vol kunt houden. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

Intervaltraining:

Deze training focust zich op SNELHEID. Natuurlijk is het belangrijk dat je vooral aan een stuk kunt blijven hardlopen, maar een beetje snelheid tussendoor kan ook wel een lekker zijn. Op verschillende snelheden lopen zorgt er ook voor dat je je hardlopende lichaam wat beter leert kennen en daarnaast gaat de tijd erg snel voorbij.

Duurtraining:

Deze training is volledig gericht op het testen van het duurvermogen. We noemen dit ook wel 'duurloop'. Het lekkerste gevoel is wanneer je tijdens deze training in een flow komt en het gevoel hebt dat je uren door zou kunnen gaan. Zorg dat je niet te hard start, zodat je de tijd goed kunt volmaken.

**de Lente
Loopchallenge**

7H STICHTING
ZEVENHEUVELELOOP

omroep **gld** Gelderse
Sport
Federatie



- Begin de eerste week rustig aan, je hebt namelijk wat rust gehad. Het is dus belangrijk om er weer in te komen en op die manier blessures te voorkomen.
- Je begint weer aan een nieuw trainingsblok richting een nieuw einddoel (5km zo snel mogelijk!). Zorg en dus voor dat alles weer 'up to date' is zoals kleding, schoenen en ander materiaal. Het kan een flinke boost geven om weer met een 'fris' paar schoenen te beginnen.
- Veel trainingen zijn gebaseerd op het beoogde 5km tempo dat je op zondag 16 mei wilt gaan lopen, echter niet iedereen weet hoe hard dit zal zijn. Ben je net begonnen met hardlopen, ga dan uit van een richttijd rond de 30-35 min. Door de weken heen zul je merken of je dit moet aanpassen.
- Lukt een keertje lopen niet, probeer dan die dag toch actief bezig te zijn om je ritme vast te houden. Je kan bijvoorbeeld een stukje gaan fietsen of wandelen, en dit als je training beschouwen.
- Deze schema's zijn het vervolg van de Overwin de Winter schema's die eerder online hebben gestaan. Voor de echte beginnende hardloper staan er door het schema heen wat aanpassingen, en de eerste 4 weken zou 2x per week lopen zeker voldoende zijn.

de Lente Loopchallenge

7H STICHTING
ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse
Sport
Federatie

