

YES! Je gaat 16 mei een 10km lopen! Maar... eerst moet er getraind worden. Volg dit schema om je in 9 weken voor te bereiden op jouw 10km en blijf een lente lang lopen. Dit programma kan je aanpassen op jouw eigen trainingsniveau, luister naar je lichaam. Je gaat niet harder lopen door één monstertraining te doen, maar juist door met verschillende lagen een sterke basis te leggen. Daarom hoeft niet iedere training 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 leuke uitdaging om je scherp te houden. Blijf lekker lopen deze lente en geniet vooral onderweg!  
-Susan Krumins

## WEEK 1

15 - 21 maart

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min E + 3-4 x 100m F	wissel (40 min) 5x8 min E-P-E-P-E	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 30-40 min E 5x100m F	rust/gym/ alternatief	long run 40-50 min E

## WEEK 2

22 - 28 maart

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min E + 3-4 x 100m F	fartlek (25 min) 1-3-1-3-1-3-1-3-1 (1min E pauze)	rust/gym/ alternatief	wissel (42 min) 6x7 min E-P-G-E-P-E	rust/gym/ alternatief	Pick-up run (40-55 min) 30-40 min E 10-15 min P

## WEEK 3

29 - 4 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min E + 3-4 x 100m F	KM reps 6-8x 1km G (2min rust)	rust/gym/ alternatief	easy run + hill sprints 30-45 min E 5x200m F	rust/gym/ alternatief	long run 45-55 min E

## WEEK 4

5 - 11 april

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 30 min E + 3-4 x 100m F	tempoblokken 6x3 min G (2min E pauze)	rust/gym/ alternatief	wissel (42 min) 6x7 min E-P-G-E-P-E	rust/gym/ alternatief	Pick-up run (50-65 min) 40-50 min E 10-15 min P

# de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELELOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie



# Uitleg tempo's - 10km

## **E = EASY:**

Dit is een rustig duurlooptempo. Als je dit tempo loopt moet je onderweg nog gezellig kunnen kletsen. In de praktijk zal dit tempo sommige dagen een stuk sneller of langzamer zijn dan andere dagen. Maar dat maakt niet uit. Vergeet je GPS en hartslag even en loop gewoon lekker op gevoel.

## **P = PICK-UP:**

Bij dit tempo kan je hier en daar nog wel drie woorden zeggen, maar geen hele verhalen vertellen zoals bij easy, dit is lekker doorlopen.

## **G = GOAL PACE:**

Dit is het tempo dat je ongeveer in gedachte hebt voor een 10km wedstrijd. Dus als je bijvoorbeeld onder het uur wil lopen dan is dit 6min/km tempo. Als je al eens een 10km hebt gelopen kan je natuurlijk ook dat tempo aanhouden. Maar ga voor jezelf wel even eerlijk na of dat tempo ook matcht met je vorm op dit moment. Als je liever op gevoel loopt dan is dit tempo "comfortabel hard". Dus je moet je zeker concentreren en extra pushen. Je zet je benen, hart en longen echt aan het werk tijdens dit tempo, dus je zal niet meer zoveel kunnen praten. Maar tijdens kortere minuten-blokjes tot ongeveer 10min in dit tempo sta je ook zeker niet geparkeerd door verzuring, want dan ga je veel te hard!

## **F = FAST:**

Denk "Usain Bolt". Dit tempo ligt tussen de 90 en 100% van je maximale snelheid. Tijdens korte snelle tempo's is het belangrijk om op je techniek te letten. Dus je armen in een hoek van 90 graden strak langs je lichaam naar voren bewegen, schouders naar achteren, goed rechtop lopen, je rug niet hol trekken, maar alle power uit je sterke bilspier halen en krachtig afzetten! Door goede bewegingspatronen op deze manier te trainen, ga je efficiënter lopen. En die efficiëntie gaan we natuurlijk meenemen naar de 10km op 16mei!

**de Lente  
Loopchallenge**

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELELOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie



## **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 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.

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

Dit is een kort rustig duurloopje in je easy (E) tempo 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, zodat je finisht in de F (Fast) tempo. 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 wisselduurloopje waarbij je steeds varieert in tempo tussen easy (E), pick-up (P) en goal pace (G). Bij easy kan je nog praten, bij pick-up raak je buiten adem, bij goal pace loop je op gevoel het tempo dat je tijdens je 10km hoopt te lopen. Je loopt deze minutenblokjes aan een stuk achter elkaar zonder pauze, dus de eerste wisselduurloop op het programma duurt bijvoorbeeld 40min in totaal. Zoals je ziet, begin en eindig je iedere wisselduurloopje 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. Het is de bedoeling om deze training op gevoel te lopen, dus let liever niet teveel op je GPS horloge.

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

Dit is een rustig duurloopje in je easy (E) tempo met daarna 5 heuvelsprints van 100m of 200m met rustig terug naar beneden wandelen. Eindig dit duurloopje bij een heuvel (brug, mag ook, hoeft niet precies 100m of 200m 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 begin de eerste helft op ongeveer 80% van je maximale 100m snelheid en loop de tweede helft van de heuvelsprint "fast" (F). Probeer je pasfrequentie goed 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.

# de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie



# Uitleg training - 10km

## 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 één lang tempoblok van 25-35min waarin je constant van snelheid wisselt. Het tempo van de snelle blokjes ligt ergens tussen je Goal Pace en Fast. Maar bij een blokje van 1min zal het dichterbij Fast liggen en bij een blokje van 3min dichterbij je Goal Pace. Tijdens de 1min pauze sta je nooit stil, maar ren je door in een vlot duurlooptempo. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop voor deze training eerst rustig 10-15min in en na de fartlek even 5-10min rustig uit.

## Pick-up Run:

Dit is een lange duurloop waarbij je in het laatste gedeelte langzaam aan het tempo opschroeft tot een pick-up (P) tempo. Loop tijdens de pick-up maximaal 30 seconden sneller per kilometer dan je normale rustige duurlooptempo. Tijdens de pick-up 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. Luister naar je lichaam, loop lekker op gevoel en 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:

We gaan ervoor zorgen dat jij je Goal Pace straks kunt dromen. Vandaag doen we KM "reps" (kort voor: "repetitions" = herhalingen) in jouw 10km goal pace. 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 10min 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 2min 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 reps in je Goal Pace (dus als je voor 60min gaat, 6min/km)... behalve de een-na-laatste! Want die gaan we 15 seconden sneller lopen dan de andere reps. Dus als je er 7 doet, dan doe je de zesde in 5.45 als 60min je uiteindelijke doel is. Het is moeilijker om de een-na-laatste sneller te lopen, want dat betekent dat je onder vermoeidheid nog een mooie laatste rep moet lopen. Loop na de training rustig 5-10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Succes!!!

## Tempoblokken:

"Learn to be comfortable whilst being uncomfortable". Dat is het doel van deze training. Je gaat tempoblokken in je goal pace (G) afwisselen met easy running. Je staat tijdens deze training dus niet stil. Omdat het minuten zijn en geen specifieke afstand kan je deze training overall doen zonder iets uit te meten. Dus op een rondje of heen-en-weertje. Loop voor de training 10-15min in en na de training 10min uit.

**de Lente  
Loopchallenge**

**7H** STICHTING  
ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse  
Sport  
Federatie





- 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 door 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. Dit programma is bedoeld voor lopers die al 45-60min aan een stuk kunnen lopen.
- 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!

## de Lente Loopchallenge

**7H** STICHTING ZEVENHEUVELENLOOP

omroep **gld** Gelderse Sport Federatie

