



Zevenheuvelennacht

# **HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**

**TRAININGSSHEMA**

**NN ZEVENHEUVELENNACHT - GEVORDERDEN**

**WEEK 1 T/M 5 ~ DOOR SUSAN KRUMINS**

[www.nnzevenheuvelenloop.nl](http://www.nnzevenheuvelenloop.nl) - instagram @nnzevenheuvelenloop



# **VOORWOORD VAN SUSAN**

**2023**  
**HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?**

Yes, je gaat de NN Zevenheuvelennacht lopen en wil je goed voorbereiden met een trainingsprogramma. Dit programma is voor gevorderde lopers die al 45min achter elkaar kunnen lopen.

Wellicht heb je de NN Zevenheuvelennacht al een keer gelopen en weet je al hoe prachtig het parcours, muziek en lichten onderweg zijn. Dat gaat je er zeker doorheen slepen! Maar we kunnen niet ontkennen dat net zoals bij de NN Zevenheuvelenloop, je ook in de NN Zevenheuvelennacht wat heuvels mee gaat pakken. Daarom is het geen gek idee om je voor te bereiden met een programma.

Ik heb in dit programma 3 trainingen per week gepland. Er zitten geen grote monstertrainingen in, maar je prikkelt je lichaam wel drie keer per week om zo stap voor stap fitter te worden en over 10 weken goed voorbereid aan de start te verschijnen. Veel succes dit eerste trainingsblok en zoals altijd; geniet onderweg!

Susan

# SCHEMA WEEK 1

11-9 t/m 17-9

**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

<b>DAG 1</b>	Fartlek (22min totaal): 2-1-2-1-2-1-2-1-2 (1min jog pauze)
<b>DAG 2</b>	Wissel (45min): 3x15min E-M-E
<b>DAG 3</b>	Heuvelsprints: 8-10 x1min heuvelsprint

# SCHEMA WEEK 2

18-9 t/m 24-9

<b>DAG 1</b>	Easy 45min + drills/strides
<b>DAG 2</b>	400m reps: 3x3x400m (90s pauze, 3min seriepauze)
<b>DAG 3</b>	Long run met pick-up: 30min + 20min pick-up = 50min totaal (óf de Zevenheuvelentrail!)

# SCHEMA WEEK 3

25-9 t/m 1-10

**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

<b>DAG 1</b>	Fartlek (20min totaal): 1x3min 3x1min 4x30s 8x15s (met steeds zelfde tijd jog pauze, na 15s ook 15s pauze etc.)
<b>DAG 2</b>	Wissel (50min): 5x10min E-M-H-M-E
<b>DAG 3</b>	Heuvelsprints: 2x4x90s (seriepauze 5min)

# SCHEMA WEEK 4

2-10 t/m 8-10

<b>DAG 1</b>	Easy 50-55min + drills/strides
<b>DAG 2</b>	400m reps: 4x3x400m (90s pauze, 3min seriepauze)
<b>DAG 3</b>	Long run met pick-up: 40min + 20min pick-up = 60min totaal



**2023**  
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

# **SCHEMA WEEK 5**

**9-10 t/m 15-10**

<b>DAG 1</b>	Fartlek (22min totaal): 1-2-3-4-3-2-1 (1 min jog pauze)
<b>DAG 2</b>	Wissel (49min): 7x7min E-M-E-H-E-M-E
<b>DAG 3</b>	Heuvelsprints: 6-8 x 2min

## 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 langetermijnndoelen.

## 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

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, donderdag en zaterdagtrainingen zijn het belangrijkste. Als je wil, kan je die aanvullen met rustige duurloopjes of alternatieve trainingen op andere dagen.

## 5

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 45min aan een stuk kunnen lopen.

## 6

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!



## **ALTERNATIEVE TRAINING**

Deze eerste training staat niet op vaste dagen in het schema gepland. Als je wil mag je de drie trainingen die iedere week op het programma staan, aanvullen met een alternatieve training, wat oefening of kracht. Bij deze aanvullende training mag je zelf kiezen wat je doet, bijvoorbeeld; even fietsen, op de crosstrainer, wandelen, krachttraining, prehab oefeningen (bijvoorbeeld met een elastiekbandje), core stability of yoga. Doe dit op een dag naar keuze waarop je geen looptraining doet.

Natuurlijk is de alternatieve training helemaal optioneel. Vaak helpt het bewegen van de benen zonder de extra impact van hardlopen ervoor dat je sneller van je andere trainingen herstelt. Kracht en oefeningen zijn daarnaast natuurlijk belangrijk voor blessurepreventie en om efficiënter te lopen. Kijk even wat past qua tijd en energie. Gewoon goed letten op je herstel op tussenliggende dagen helpt ook al enorm. Het 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.

## **DE 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.

Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 15-25min 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.

## **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 iets 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 45min 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.

## HEUVELSPRINTS

Probeer een mooie heuvel te vinden waar je ongeveer 1min naar boven kan rennen (in de tweede heuveltraining 90s en in de derde 2min). Als de heuvel iets korter is, begin dan op een vlak gedeelte en zorg ervoor dat de laatste 30s in ieder geval heuvelop gaan. Loop eerst 15min in en doe drie versnellingen. Je gaat de eerste training 8x1min de heuvel op sprinten, maar begin niet te snel. Deel de heuvel voor jezelf op in 3 stukken en ga 70%, 80%, 90% (100% bewaren we voor de race). Tijdens de pauze jog je heel rustig weer terug naar beneden en daar begin je meteen de volgende heuvelsprint. Let op je techniek: beweeg je armen goed mee naar voren, maak iets kleinere passen en probeer lichtvoetig de heuvel op te sprinten. Visualiseer ook meteen hoe dit in de laatste kilometer van de NN Zevenheuvelennacht zou voelen. Dan is het straks geen onbekend terrein meer. Loop na de training rustig 10min uit. Succes!

## EASY + DRILLS/STRIDES

Dit is een rustig duurloopje om easy kilometers te maken en je voor te bereiden op de volgende training. 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.

## 400M REPS

Vandaag doen we 400m "reps" (kort voor: "repetitions" = herhalingen) in het tempo waarin je de Zevenheuvelennacht wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen of je deze training op een atletiekbaan doet (is precies een rondje!) of gewoon met je GPS op een 400m stuk dat je hebt uitgemeten op een bospad of fietspad (leg een tak of bidon neer bij de start & finish). Loop eerst 15min rustig in en doe wat versnellingen. Als je op een pad loopt, ga je de 400m 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 ademen en je mentaal voorbereiden op de volgende 400m. 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 400m reps in je 7km tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 35min gaat,  $5\text{min}/\text{km} = 2\text{min}$  per 400m). Tussen de series pak je 3min seriepauze, je mag dan wat rustig joggen/drinken/wandelen. 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!