



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 2

# **5KM**

**VOOR GEVORDERDEN**

**DOOR MIKE FOPPEN**



# VOORWOORD VAN MIKE

Welkom bij deel 2! Dit schema is voor lopers die al wat meer ervaren zijn met hardlopen en al vaker aan wedstrijden hebben meegedaan. Het schema biedt een mooie voorbereiding op de 5KM bij de Alfa Laval Stevensloop op 17 maart en helpt je een zo snel mogelijke tijd neer te zetten.

Hopelijk zijn de eerste weken goed verlopen en ben je al goed op dreef. Succes!

## Tips:

- Schoeisel: je bent nu op de helft van je trainingstraject, altijd een goed moment om even je materiaal te checken. Loop even je spullen na en kijk of al je materiaal nog goed genoeg is om mee te trainen. Vooral je schoenen zijn erg belangrijk.
- 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.
- Alle trainingen zijn gebaseerd op tijd, het is daarom belangrijk dat je tijdens het hardlopen de tijd goed kunt bijhouden. Dat kan met een mobiel, als je dat fijn vindt, maar natuurlijk ook met een sporthorloge.
- Aanpassingen bij vermoeidheid/kleine pijntjes: het is altijd belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Bij vermoeidheid of een klein pijntje is het verstandig om een training te vervangen door bijvoorbeeld een vergelijkbare fietstraining of de hardlooptraining wat in te korten. Een alternatieve training werkt net zo goed als de oorspronkelijke training, zo niet beter. Vaak is vermoeidheid een signaal van het lichaam dat je rustiger aan te doen.
- De belangrijke trainingen staan gepland op dinsdag, vrijdag en zondag. Mocht een van die dagen niet handig uit komen, probeer dan zo te wisselen dat je in ieder geval een rustdag hebt tussen elke zware trainingsdag.



# SCHEMA WEEK 6

## 12-02 t/m 18-02

<b>MAANDAG</b>	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
<b>DINSDAG</b>	Duurloop: 45 min duurloop rustig
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>VRIJDAG</b>	Fartlek: 10 min inlopen + 8x2min in 1min uit + 10 min uitlopen
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Duurloop: 40 min duurloop rustig + aansluitend 10x100m sprint met wandelpauze terug



# SCHEMA WEEK 7

## 19-02 t/m 25-02

<b>MAANDAG</b>	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
<b>DINSDAG</b>	Fartlek: 10 min inlopen + 12x50 sec in/uit + 10 min uitlopen
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Duurloop: 35 min duurloop rustig
<b>VRIJDAG</b>	Temporun: 20 inlopen + 2x10 min temporun (tempo net langzamer dan 5km tempo) + 10 min uitlopen
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Duurloop: 50 min duurloop rustig



# SCHEMA WEEK 8

## 26-02 t/m 03-03

<b>MAANDAG</b>	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
<b>DINSDAG</b>	Racepace workout: 20 min inlopen + 4x6min in 5km tempo met 2min pauze + 10 min uitlopen
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>VRIJDAG</b>	Duurloop: 45 min duurloop rustig met daarvan de laatste 15 min wat sneller
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Duurloop: 60 min duurloop rustig



# SCHEMA WEEK 9

## 04-03 t/m 10-03

<b>MAANDAG</b>	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
<b>DINSDAG</b>	Racepace workout: 20 min inlopen + 10x3 min in 5km tempo met 45 sec pauze + 10 min uitlopen
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Duurloop: 40 min duurloop rustig
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	Fartlek: 10 min inlopen + 10x2 min tempo met steeds 1 min pauze + 10 min uitlopen



# SCHEMA WEEK 10

## 11-03 t/m 17-03

<b>MAANDAG</b>	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
<b>DINSDAG</b>	Duurloop: 30 min rustige duurloop
<b>WOENSDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>DONDERDAG</b>	Duurloop: 20 min rustige duurloop + 8x100m versnelling
<b>VRIJDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZATERDAG</b>	Rust/gym/alternatief
<b>ZONDAG</b>	RACE DAY: ALFA LAVAL STEVENSLOOP 5KM



# UITLEG BIJ SCHEMA

## 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.

## DE DUURLOOP (LANG/HERSTEL)

De duurloop is de meest simpele vorm van training. Het is de bedoeling dat je op een lekker steady tempo aan een stuk door blijft hardlopen voor een bepaalde tijd of afstand. Dit betekent dus niet dat je jezelf in zo'n loopje helemaal probeert uit te putten. Een duurloop is vaak bedoeld voor herstel (korte rustige duurloop) of bijvoorbeeld om aan de lange adem te werken (lange duurloop). In de andere type trainingen zijn er nog genoeg mogelijkheden om jezelf wat meer uit te putten. De langere duurlopen zullen voornamelijk op zondag worden ingepland, dit is namelijk de makkelijkste dag, wat ervoor zorgt dat je dit wellicht met andere hardlopers kan combineren.

## DE TEMPORUN

De temporun is iets wat ik voorheen nooit heb gedaan, maar waar ik de afgelopen 12 maanden steeds meer van ben gaan houden. Jullie kennen dit wellicht onder een andere naam, voorheen in schema's gebruikt door Susan Krumins, namelijk 'threshold'. Eigenlijk wordt met deze twee benamingen hetzelfde bedoeld, namelijk dat je voor een bepaalde tijd of afstand een bepaald hoger tempo aanhoudt. Zoals net ook omschreven bij de 'duurloop' is het de bedoeling dat je aan een stuk door blijft hardlopen, maar dit keer in een wat hoger tempo. Het is echter nooit de bedoeling dat je jezelf helemaal leegtrekt, maar qua intensiteit is dit type training zwaarder dan de duurloop.





# UITLEG BIJ SCHEMA

## **FARTLEK**

De fartlek is wellicht bij vele van jullie al bekend, en het woord zegt het eigenlijk al een beetje (vertaling is vaartspel). Je krijgt de opdracht om met verschillende snelheden te spelen. De snelheid varieert hierbij nogal, je kunt je voorstellen dat de snelheid hoger ligt bij een fartlek van 30 sec dan bij een fartlek van 3 minuten. Er zal dus veel variatie zijn. Bij fartlek is het de bedoeling dat je probeert in de pauze rustig door te dribbelen. Een voorbeeld is 20x30-30sec fartlek, dit betekent dus dat je steeds 30 sec op hoog tempo hardloopt, en daartussen 30 sec rustig seconde dribbelt.

## **DE RACEPACE WORKOUT**

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.

## **ALTERNATIEVE TRAINING**

De benaming alternatieve training zegt eigenlijk al waar dit voor staat. Het is een alternatieve manier van training, bijvoorbeeld fietsen of zwemmen. Dit kan in plaats van een hardlooptraining of als extra aanvulling aan het programma. Het kan zorgen voor een fijne en nodige afwisseling.

