



RUNNING RESOLUTIONS

JOUW ROUTEKAART NAAR DE



**Alfa Laval
Stevensloop**

10KM

DOOR SUSAN KRUMINS

Powered by:



**Stichting
Zevenheuvelenloop**



VOORWOORD VAN SUSAN

Whoa! Met dit schema ga jij je in 9 weken voorbereiden op de 10km bij de Alfa Laval Stevensloop. Wat een mooi doel om het jaar mee te beginnen! Gelukkig hoeven goede voornemens niet altijd zo groot en spannend te zijn als het doel wat je voor ogen hebt. Voornemens in de vorm van kleine veranderingen die je vaker toepast, hebben vaak een groter effect.

Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur om jouw Running Resolutions in de praktijk te blijven brengen. Meer regelmaat in je trainingen, op rustdagen beter herstellen, die stomme oefeningen van de fysio blijven doen, beter leren pushen als het zwaar wordt of juist een rustige duurloop ook echt rustig durven doen.

Wat je voornemens ook zijn, zorg ervoor dat je motivatie blijft vinden in je eigen progressie en werk zo stap voor stap naar je doel toe. Dit is het perfecte moment om te investeren in jezelf.

Uit de winter funk, hardloopschoenen aan en gaan met die banaan!



SCHEMA WEEK 1

17-01 t/m 23-01

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>Wissel (45min): 3x15min E-M-E</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Fartlek (26min totaal): 6-2-6-2-6 (1 min pauze)</i>
ZATERDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>Long run: 50-60min</i>



SCHEMA WEEK 2

24-01 t/m 30-01

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>1k reps: 5-7 x 1km (90s pauze)</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Wissel (50min): 5x10min E-M-H-M-E</i>
ZATERDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>long run + pick-up: 40min + 20min pick-up = 60min totaal</i>



SCHEMA WEEK 3

31-01 t/m 06-02

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>7km pace change</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Wissel (40min): 4x10min E-M-M-E</i>
VRIJDAG	<i>Easy 30min + drills/strides</i>
ZATERDAG	<i>Rust</i>
ZONDAG	<i>Trainingsloop #1 - 5km (15min inlopen + 20min uitlopen)</i>



SCHEMA WEEK 4

07-02 t/m 13-02

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>Fartlek (23min totaal): 6x3min (1min pauze)</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20-30min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Wissel (48min): 4x12min E-M-H-E</i>
ZATERDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>Long run: 55-65min</i>



SCHEMA WEEK 5

14-02 t/m 20-02

MAANDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DINSDAG	<i>2x3km (2min)</i>
WOENSDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
DONDERDAG	<i>Easy 20-30min + drills/strides</i>
VRIJDAG	<i>Fartlek (27min totaal): 1-2-3-4-4-3-2-1 (1min pauze)</i>
ZATERDAG	<i>Rust/gym/alternatief</i>
ZONDAG	<i>Long run + pick-up: 40min + 20min pick-up = 60min totaal</i>



TIPS & TRICKS

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.

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 wisselduurloop dus op woensdag);

5.

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met donderdag, zodat je maximaal 4 dagen rent;

6.

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;

7.

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!



UITLEG BIJ SCHEMA

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), corestability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de dinsdag/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.

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 langzamer dan je 10km 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.

FARTIEK

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 25-30min 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.

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.



UITLEG BIJ SCHEMA

1K REPS

Vandaag doen we KM "reps" (kort voor: "repetitions" = herhalingen) in het tempo waarin je de 10km bij de Stevensloop wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen hoeveel je er doet, waarschijnlijk voel je tijdens de training wel aan of 5, 6 of 7 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 90 seconden 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 10km tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 60min bij de Alfa Laval Stevensloop gaat, 6min/km). Loop na de training rustig 10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Succes!!!

LONG RUN + PICKUP

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!

7KM PACE CHANGE

Dit is een persoonlijke favoriet! Loop 10min rustig in. Vervolgens ga je 7km lang een snelle kilometer met een iets minder snelle kilometer (float) afwisselen. Dus 7 kilometer aan een stuk door, zonder pauze. Deze is niet makkelijk, maar je wordt er wel sterk van! Weet je nog dat je vorige week "1K reps" hebt gedaan? Het gemiddelde tempo dat je toen liep op je kilometers mag je aanhouden als tempo voor de snelle kilometers in deze training. Die wissel je dan af met kilometers die precies een minuut langzamer zijn. Dus als je kilometer reps in de dinsdagtraining vorige week gemiddeld in 5min gingen, dan wissel je vandaag kilometers in 5min en 6min af. Je begint en eindigt met een snelle kilometer. Naderhand even 10min rustig uitlopen.



UITLEG BIJ SCHEMA

TRAININGSLOOP #1 - 5KM

Yes, wedstrijdje! We gaan vandaag even de snelheid testen in een 5km Time Trial. Je mag even alle tempo's, gemiddelden en kilometer splits vergeten, want vandaag ga je strijden met de klok en jezelf. Het is leuk om jezelf te testen en het is goed om je lichaam even wakker te schudden met een oncomfortabele wedstrijd prikkel. Start de eerste twee kilometers niet te hard, let op je ademhaling en ritme. In de derde en vierde kilometer is het belangrijk om te focussen en jezelf te durven pushen. In de laatste kilometer mag je dan alles geven en helemaal de verzuring in. Als je het straks in de laatste kilometers van de Alfa Laval Stevensloop zwaar krijgt, zeg je vast tegen jezelf: "Dit is niet zo erg als de verzuring in een 5km" ;) Voor je 5km loop je even 15min in en doe je drie versnellingen van 100m om goed op te warmen (dit is het moment om eventueel je wedstrijdschoenen aan te doen). Na de Time Trial loop je 20min uit. Dat helpt straks voor een beter/sneller herstel en daarnaast is de training nu opeens een lange duurloop met een super snel 5km blok in het midden :)

2X3 KM

Deze training bestaat uit 2x3km met 2min heel rustig joggen als pauze. De middelste kilometer van iedere 3km loop je in je 10km wedstrijdtempo, de eerste kilometer 10 seconden langzamer en de derde kilometer 10 seconden sneller dan dat tempo. Dus voor de 60min 10km looper is dat bijvoorbeeld 6.10-6.00-5.50 (dus iedere 3km in 18min). Loop eerst 15min in en na de training even 10min uit. Dit is een pittig en lang programma, dus ga vooral niet te hard van start. Probeer tijdens de training het parcours van de Alfa Laval Stevensloop te visualiseren en let op je techniek en ademhaling zoals je dat in een wedstrijd ook zou doen. Veel succes!

