

# Overwin de Winter - 7km

Ben jij nieuw in het hardlopen? Of pak je na lange tijd het hardlopen weer op? Dan is dit trainingsschema iets voor jou. De trainingen focussen zich op het uitbouwen van het loopvermogen tot je 7km aan een stuk kunt hardlopen, en dus klaar bent voor de NN Zevenheuvelennacht! Daarnaast is het een erg mooi trainingsprogramma om lekker fit te worden en fris de winter door te komen.



## WEEK 1

14 - 20 december

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	5 min hardlopen + 4x3 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen			5 min rustig hardlopen + 8x1 min 'snel' hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen		15 min aan een stuk hardlopen

**TIP** Zorg dat je het juiste materiaal hebt voor de start van je trainingsprogramma. Om blessures te voorkomen is het belangrijk dat je goed schoeisel hebt met genoeg demping. Daarnaast zijn alle trainingen gebaseerd op tijd, dit betekent uiteraard dat je een stopwatch (mobiel/horloge) nodig hebt om de training te kunnen volgen.

## WEEK 2

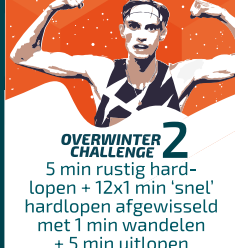
21 - 27 december

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken		donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	5x5 min hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen			5 min rustig hardlopen + 12x30 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 30 sec wandelen + 5 min uitlopen		20 min aan een stuk hardlopen

**TIP** Er bestaat een grote kans dat je deze week al wat spierpijn hebt of zelf wat pijnjes hebt, het is daarom belangrijk dat je goed op je lichaam let deze week. Een training overslaan is niet erg, maar probeer dan een andere trainingsinspanning te vinden die minder belastend is (zoals fietsen/zwemmen).

## WEEK 3

28 - 3 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag	donderdag		zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	3x8 min hardlopen afgewisseld met 2 min wandelen					25 min aan een stuk hardlopen

**TIP** Zorg voor variatie in je trainingen. Ga eens een keer met iemand anders lopen of probeer een nieuw rondje uit. Dit houdt de nieuwigheid van het hardlopen er in, en zorgt ervoor dat je trainingen soepeler zullen verlopen.

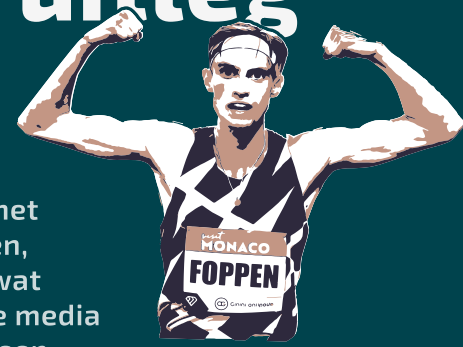
## WEEK 4

4 - 10 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	3x10 min hardlopen afgewisseld met 2 min wandelen			5 min rustig hardlopen + 15x45 sec 'snel' hardlopen afgewisseld met 45 sec wandelen + 5 min uitlopen		30 min aan een stuk hardlopen

**TIP** Neem na deze vier weken even de tijd om te evalueren. Ga voor jezelf na of dit programma het juiste programma is of dat je wellicht zelfs al meer aan kan of beter een stapje verder kan. Stel nieuwe doelen voor jezelf.

# Mike's 7km training - uitleg



### Losmaaktraining:

Deze training is bedoelt 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 bedoelt 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 kun volmaken.