



De eerste 4 weken zitten er inmiddels op. We zijn al een eind op weg om je klaar te stomen voor de 7km van de Zevenheuelennacht. Het grote doel is om die 7km helemaal rennend te kunnen voltooien, een grote uitdaging! De trainingen zijn voorzichtig opbouwend en voor iedereen individueel in te vullen in weekplanningen. De nadruk ligt op het opbouwen van het hardlopen. Dit doen we geleidelijk, om blessures te voorkomen. Langzaam bouwen we de trainingen uit en later gaan we zelfs met verschillende snelheden variëren! Aan de slag! **-Mike Foppen**

WEEK 5

TRAINING 1 -----
20 min hardlopen

TRAINING 2 -----
3x10 min hardlopen waarvan elke laatste 2 min
hoger tempo, 3 min wandelpauze

TRAINING 3 - eventueel -----
45 min fietsen

WEEK 6

TRAINING 1 -----
20 min hardlopen

TRAINING 2 -----
5 min rustig hardlopen - 1 min wandelen - 5
min snel hardlopen - 1 min wandelen - 5 min
snel hardlopen - 1 min wandelen - 5 min rustig
hardlopen

TRAINING 3 - eventueel -----
15 min hardlopen + 4x30 sec versnellingen

WEEK 7

TRAINING 1 -----
25 min hardlopen

TRAINING 2 -----
5 min rustig hardlopen - 1 min wandelen - 5 min
snel hardlopen - 1 min wandelen - 5 min
snel hardlopen - 1 min wandelen - 5 min rustig
hardlopen

TRAINING 3 - eventueel -----
3x10 min hardlopen met 2 min wandelpauze

WEEK 8

TRAINING 1 -----
30 min hardlopen

TRAINING 2 -----
5 min rustig hardlopen - stretchen - 10x30 sec
snel hardlopen met 30 sec rustig hardlopen
als pauze - 2 min wandelpauze - 10x30 sec snel
hardlopen met 30 sec rustig hardlopen als
pauze - 5 min rustig uitlopen

TIPS

- Doe na de warming-up wat rekoefeningen zodat je helemaal fris aan de tempo's begint!
- Ontdek nieuwe plekken om hard te lopen. Dit houdt de training gevarieerd en leuk! Bijvoorbeeld het 7heuvelen parcours verkennen.

- Probeer verschillende voeding voor je trainingen, zodat je weet waar je lichaam op de wedstrijddag goed op reageert.
- Motiveer elkaar, zoek mensen die hetzelfde trainingsschema volgen en help elkaar in de trainingen. Wel op 1.5m afstand natuurlijk!