

TRAININGS- SCHEMA 7 KILOMETER



GEVORDERDEN
door Mike Foppen

Wil jij dit jaar zo optimaal mogelijk voorbereid aan de start staan van de 7km bij de Zevenheuvelennacht in november? Volg dan dit schema en word klaargestoomd voor je snelste 7h-nacht ooit! Het grote doel is natuurlijk zo snel mogelijk lopen en je persoonlijk record verbreken. Om dat voor elkaar te krijgen beschikt dit schema over de perfecte balans tussen rustige trainingen en de benodigde scherpe prikkels. Tijdens de rustige duurtrainingen focus je op herstellen en genieten van het lopen, tijdens de interval trainingen leer je jezelf testen op het beoogde 7km tempo. Daarnaast verhogen we met de core-stability en krachttrainingen jouw snelheid! Aan de slag! **-Mike Foppen**

WEEK 1

TRAINING 1 -----
Rustige duurloop 30 min

TRAINING 2 -----
10 min inlopen + 4x 4 min in 7H-nacht tempo met 2 min dribbelpauze + 10 min uitlopen

TRAINING 3 -----
Rustige duurloop 45 min

TRAINING 4 - eventueel -----
60 min fietsen

TIP WEEK 1: Zorg voor goed schoeisel! Zeker als je na een tijd weer wat serieuzer het trainen oppakt en doelen voor ogen hebt.

WEEK 2

TRAINING 1 -----
Rustige duurloop 35 min + 4x 100m versnelling

TRAINING 2 -----
10 min inlopen + 12x1 min hard met 1 min dribbelpauze + 10 min uitlopen

TRAINING 3 -----
Rustige duurloop 45

TRAINING 4 - eventueel -----
Krachtraining of core-stability met loopgerichte oefeningen

TIP WEEK 2: Zoek wat afwisseling in de ondergrond waar je op traint. Het bos, de weg, gras, atletiekbaan, het kan allemaal!

WEEK 3

TRAINING 1 -----
Training 1: 10 min inlopen + 2-4-6-4-2 min in 7H nacht tempo met 2 min dribbelpauze + 10 min uitlopen

TRAINING 2 -----
Core-stability training + 30 min rustig uitlopen

TRAINING 3 -----
Core-stability training + 30 min rustig uitlopen

TRAINING 4 - eventueel -----
60 min fietsen

TIP WEEK 3: Bij spierpijn van de kracht/core-stability training, ga een keer fietsen in plaats van hardlopen!

WEEK 4

TRAINING 1 -----
Rustige duurloop 45 min

TRAINING 2 -----
10 min inlopen + 2x 10 min in 7H-nacht tempo met 4 min dribbelpauze + 10 min uitlopen

TRAINING 3 -----
15 min inlopen + krachtraining + 4x 100m versnellingsloop + 15 min uitlopen

TIP WEEK 4: Bij minder goede trainingen, ga niet meteen bij de pakken neer zitten. Hardlopen is echt een sport waar je veel in moet investeren en niet meteen resultaat bij ziet. Hou vol!