



Alfa Laval  
**Stevensloop**



# **RUNNING RESOLUTIONS**

DEEL 1

# **10KM**

**VOOR GEVORDERDEN**

**DOOR MIKE FOPPEN**



# VOORWOORD VAN MIKE

Hoi allemaal! Ook dit jaar beginnen we weer goed met nieuwe schema's. Hopelijk heeft iedereen met de NN Zevenheuvelenloop meegedaan en een mooi resultaat weten te behalen. Voor mij was het zoals elk jaar weer even bijkomen na het mooie herfstklassieker weekend. Inmiddels weer helemaal hersteld en klaar om er volop tegenaan te gaan voor volgende sportieve doelen. Daar zijn deze schema's dan ook perfect voor. Lekker weer opstarten na de feestdagen en in 10 weken toewerken naar de Alfa Laval Stevensloop.

Er is weer een schema voor elke afstand en ieder prestatieniveau zodat iedereen het beste programma voor hem/haar individueel kan volgen. Uitzondering daarop is dit halve marathon schema, deze is geschikt voor zowel de gevorderde als beginnend halve marathonloper. Want als je al dergelijke afstanden loopt, ben je sowieso nooit helemaal beginner natuurlijk.

Succes!

*Mike*



# SCHEMA WEEK 1

## 06-01 t/m 12-01

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 12x1 min interval met 1 min wandelpauze + 10 min uitlopen
<b>TRAINING 2</b>	30 min joggen
<b>TRAINING 3</b>	15 min joggen + 4x5min op wedstrijdtempo met 1 min wandelpauze + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# **SCHEMA WEEK 2**

## **13-01 t/m 19-01**

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 15x90 sec interval met 1 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 4x6 min wedstrijdtempo met 1 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 3</b>	40 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# SCHEMA WEEK 3

## 20-01 t/m 26-01

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 25x1 min interval met 30 sec wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 4x8 min iets langzamer dan wedstrijdtempo met 1 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 3</b>	50 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# SCHEMA WEEK 4

## 27-01 t/m 02-02

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 15x2 min interval met 1 min wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	15 min joggen + 2x15 min wedstrijdtempo met 2 min pauze + 10 min rustig joggen
<b>TRAINING 3</b>	60 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining



# **SCHEMA WEEK 5**

## **03-02 t/m 09-02**

<b>TRAINING 1</b>	15 min joggen + 20x75 sec interval met 30 sec wandelen + 10 min uitjoggen
<b>TRAINING 2</b>	45 min fietsen/crosstrainer
<b>TRAINING 3</b>	45 min rustige duurloop
<b>TRAINING 4</b>	60 min fietsen/crosstrainer/krachttraining





# TIPS & TRICKS

## 1.

Begin de eerste week rustig aan, je hebt namelijk wat rust gehad. Het is dus belangrijk om er weer in te komen en op die manier blessures te voorkomen.

## 2.

Schoeisel: het is weer een nieuw jaar met een nieuw schema, 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.

## 3.

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.

## 4.

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.

## 5.

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.

