

**TRAININGS-
SCHEMA
15 KILOMETER**



GEVORDERDEN
door Susan Krumins

**Ren de zomer door met mijn 15km trainingsprogramma
Get ready voor je snelste Zevenheuvelenloop**

Je hebt al een keer 15km gerend en wellicht ook al de prachtige heuvels in Nijmegen bedwongen, maar... je wil harder! Met dit schema leg je deze zomer in 8 weken een mooie basis. Training hoeft niet altijd heel zwaar of intensief te zijn, maar het is goed om naast rustige duurlopen ook andere tempo's te lopen. Door variatie prikkel je alle systemen en blijft het programma je motiveren en uitdagen. Deze zomer gaan we niet stilzitten, maar bijspijkeren met Summer School om in November te pieken! **-Susan Krumins**

WEEK	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
5	Easy + drills/strides 30min	11km Pace Change snel & float afwisselen	(Active) Recovery	Easy Run 30-45min	Cruise Intervals 7x4 min (30s pauze)	(Active) Recovery	Long Hilly Run 60-75min
6	Easy + drills/strides 30min	Mona Fartlek 2x90s 4x60s 4x30s 4x15s	(Active) Recovery	Easy Run 30-45min	TH + Hills 5min TH - 4 hills 5min TH - 4 hills 5min TH - 4 hills	(Active) Recovery	Pick up LR 45' + 30' pick-up = 75min totaal
7	Easy + drills/strides 30min	2KM reps 3-4 x 2km (2min pauze)	(Active) Recovery	Easy Run 30-45min	Threshold 25-30min	(Active) Recovery	Long Run 60-70min
8	Easy + drills/strides 30min	Fartlek (24min totaal) 3-2-3-2-3-2-3 (1min pauze)	(Active) Recovery	Easy Run of RUST (kies maar) 30-45min	Easy + drills/strides 30min	TIME TRIAL 3x5km (1min) Race Pace! Let's do this!	

UITLEG

DISCLAIMER

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. 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. De regel is wel 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. Als jij jouw lange duurloop het liefst op een maandag doet, dan kan je niet opeens zondag en maandag in het schema wisselen. Je zou wél het hele schema een dag kunnen doorschuiven, maar dan doe je dat dus met alle weken en begin je eigenlijk het schema op een dinsdag. Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Het minimale is 3 keer per week waarbij de dinsdag, vrijdag en zondagtraining het belangrijkste zijn, het maximale is 5 dagen.

Easy + drills/strides: Dit is een kort rustig duurloopje om het weekend uit de benen te schudden. Doe vervolgens 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals knieheffen, kaatsen & leg-swings). Dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet. Als je de Zevenheuvelenloop in spiksplinternieuwe snelle schoenen gaat lopen dan is het een goed idee om er zo nu en dan wat versnellingen in te doen.

11km Pace Change: Dit is een persoonlijke favoriet! Loop 10min rustig in. Vervolgens ga je 11km lang een snelle kilometer met een iets minder snelle kilometer (float) afwisselen. Dus 11 kilometer aan een stuk door, zonder pauze. Deze is niet makkelijk, maar je wordt er wel sterk van! Weet je nog dat je in de tweede week "KM 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 in de tweede 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.

(Active) Recovery: Hardlopers houden niet van stilzitten, dus van mij mag je op je "rustdag" ook een stukje gaan fietsen, zwemmen of op lage intensiteit wat crosstrainen. Wat jij wil, helemaal rust is ook prima. Actief of niet...zorg ervoor dat je mentaal & fysiek klaar bent voor de volgende zware training.

Easy Run: Dit is een rustig duurloopje. Welk tempo? Welke hartslag? Welke cadans? Nee, gewoon lekker rennen. Je loopt het juiste tempo als je onderweg gewoon een gesprek kan voeren. Gezellig met een loopmaatje of de beestjes in het bos.

Cruise Intervals: Op papier lijkt dit op een Fartlek, maar in de praktijk is dit een Threshold in stukjes gehakt. Het tempo van de minutenloopjes is "Threshold" en dus meer gecontroleerd. De pauze is kort om even op adem te komen en wat te dribbelen/wandelen/drinken. Als je benen verzuurd aanvoelen ga je te hard, want je probeert om nét onder de anaerobe drempel te lopen. "long & steady wins race". Loop rustig 10-15min in en uit. Totale duur van de training ≈ 60min

Long Hilly Run: Dit is een lange duurloop waarbij zoveel mogelijk hoogtemeters probeert te maken. Rond Nijmegen is dat geen probleem, op sommige andere plekken in Nederland moet je soms even op zoek en expres dezelfde heuvel een paar keer meenemen in je rondje. Je mag iets aanzetten bij iedere heuvel.

Mona Fartlek: Dit programma is vernoemd naar de Australische marathonloper Steve Moneghetti en een training die veel in Australië gedaan wordt. Net zoals een gewone fartlek wissel je snelle blokjes met rustigere blokjes in duurloop tempo af. Na ieder blokje volgt in deze training een pauze die even lang is als het blokje wat je net gedaan hebt. Dus 90 seconden pauze na de 90 seconden, maar na de 15 seconden hard dus maar 15 seconden pauze. Het is de bedoeling dat je steeds harder gaat naarmate de blokjes korter worden. De totale fartlek is maar 20min, maar je mag wel echt hard finishen. Loop rustig 10-15min in en uit.

UITLEG

TH + Hills: Dit is een Threshold afgewisseld met heuvelsprints. Probeer een heuvel te vinden waar je tussen 30-60 seconden omhoog kan sprinten. Loop 10-15min in en uit. Doe de Threshold heen en weer vanaf de voet van de heuvel, na de threshold krijg je 1min pauze. Na iedere heuvel is de pauze rustig naar beneden joggen. Na de heuvelset zal je de eerste minuten van de Threshold zwaar vinden, maar dat gevoel loop je op dat tempo zo uit de beentjes.

Pick up LR: Dit is een lange duurloop waarbij je in het tweede gedeelte langzaam aan het tempo opschroeft tot een tempo dat ergens tussen je Threshold en je duurlooptempo ligt. De "Pick-up" mag niet zo snel als je threshold zijn, maar het is wel zo snel je niet meer hele verhalen kan vertellen zonder buiten adem te raken.

2KM Reps: Weet je nog dat je in de tweede week op dinsdag een KM reps training hebt gedaan? Wat was toen je gemiddelde tempo voor de KM reps? Dat is het tempo dat je vandaag voor de 2KM reps gaat aanhouden. Het klopt dat je nu twee keer zo ver in dit tempo gaat lopen. Maar je gaat er heel goed op letten dat je niet te hard start en echt het precieze tempo loopt vanaf het eerste moment. Dan gaat het je lukken! Loop eerst 10-15min rustig in en doe wat versnellingen. Doe 3 of 4 keer een 2km rep. Dit kan weer heen en weer op een (fiets)pad. In de 2min pauze mag je even wat drinken, wandelen en de beentjes losschudden. Na de training weer rustig 10-15min uitlopen. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Zet 'm op!

Threshold: Je zou het zomaar een drempeltraining kunnen noemen, maar ik vind dat geen lekker woord. "Threshold" betekent dat je een tempo loopt waarbij de lactaatconcentratie in je bloed gelijk blijft en je benen dus niet verzuren. Om jouw Threshold-tempo te bepalen moet je eigenlijk een lactaat-test doen. In theorie is je threshold ook ongeveer het tempo dat je in een wedstrijd van 60min kan volhouden. Is jouw 10km PR 60min? Dan is je Threshold ongeveer 6min/km. Is je 10km PR 45min, dan is 4.35/km een goed uitgangspunt. Is jouw Zevenheuvelenloop PR 75min? Hou dan 5min/km aan of bij een PR van 90min is 5.50/km een mooi streven. Loop 10-15min in en uit. Probeer je ademhaling tijdens de threshold te controleren en zo ontspannen mogelijk te lopen. Concentratie is belangrijk, want je krijgt geen pauze vandaag.

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.

Fartlek: Een vaartspel is eigenlijk "spelen" met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een vlot duurloop tempo. De minutenloopjes mogen hard gaan, maar als je tijdens e pauze niet vlotjes door kan rennen, dan ben je toch te hard gegaan. Zie dit niet als losse minuten, maar eerder als een lange tempoblok van 25-30min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop rustig 10-15min in en uit.

TIME TRIAL: YES!! Er staat stiekem een "Time Trial" op je programma. Na al deze zware trainingen wil je natuurlijk wel even testen hoe hard je nu kan lopen. Inmiddels heb je vast wel een idee welk tempo je in de Zevenheuvelenloop wil gaan lopen. Vandaag ga je 3x5km in dat tempo lopen, met een korte wandelpauze van 1min. Loop eerst even rustig 10min in. Wissel eventueel van schoenen als je je wedstrijdschoenen zou willen testen. Doe nu 3 versnellingen van ongeveer 100m. Focus tijdens je eerste 5km op ontspannen lopen en probeer het tempo mooi vlak te houden. De tweede 5km zal zwaar zijn, probeer met goede techniek en rechtop te blijven lopen. In de derde 5km is het belangrijk om je ademhaling zoveel mogelijk te controleren. trek je schouders niet op en probeer je armen goed mee te bewegen als je benen niet meer willen. Deze test mag je op zaterdag of zondag doen, wat jou het beste uitkomt. Als je deze volbracht hebt, ben je mentaal alvast helemaal klaar voor de Zevenheuvelenloop. Straks met een beetje wedstrijdspanning erbij scheur je zo in hetzelfde tempo, zonder pauze, de heuvels van Nijmegen over. Maar voor nu: geef jezelf alvast even schouderklopje. Well done!