



Alfa Laval
Stevensloop

2023

RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 1

5KM

VOOR BEGINNERS

DOOR SUSAN KRUMINS



VOORWOORD VAN SUSAN

Yes, je hebt besloten om 2023 meteen te beginnen met een prachtig doel. Namelijk; de 5km bij de Stevensloop! Met dit schema voor beginnende lopers bouwen we slim op zodat jij over 11 weken goed voorbereid aan de start staat. Gelukkig hoeven goede voornemens niet altijd heel groot en spannend te zijn; het is vaak effectiever om kleine veranderingen regelmatig in de praktijk te brengen. Daarom staan er geen grote monstertrainingen op dit programma, maar ik hoop dat je met dit schema je lichaam constant blijft prikkelen om zo stap voor stap iedere week een klein beetje fitter te worden.

Gebruik het schema als motivatie en stok achter de deur om jouw Running Resolutions in de praktijk te blijven brengen. Meer regelmaat in je trainingen, op rustdagen beter herstellen, die stomme oefeningen van de fysio blijven doen, beter leren pushen als het zwaar wordt of juist een rustige duurloop ook echt rustig durven doen. Wat je voornemens ook zijn, zorg ervoor dat je motivatie blijft vinden in je eigen progressie en werk zo stap voor stap naar je doel toe. Dit is het perfecte moment om te investeren in jezelf. Uit de winter funk, hardloop-schoenen aan en gaan met die banaan!

Tot 5 februari bij de parcoursverkenning! Meer info hierover ontvang je nog per mail/via social media. En anders tot bij de Stevensloop :)



SCHEMA WEEK 1

02-01 t/m 08-01

BONUS: 1 januari **Nieuwjaarsduurloopje** - 3x10min (1min wandelpauze)

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Wissel (30min): 3x10min E-M-E (1min wandelpauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Fartlek (17min totaal): 1-2-3-1-2-3 (1min jog pauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 2x20min met 2min wandelpauze = 42min totaal



SCHEMA WEEK 2

09-01 t/m 15-01

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	400m reps: 6x400m (90s pauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (45min): 3x15min E-M-H (1min wandelpauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 3x20min met 2min wandelpauze = 64min totaal



SCHEMA WEEK 3

16-01 t/m 22-01

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Heuvelsprints: 6x1min heuvelsprint
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (50min): 5x10min E-M-H-M-E (1min wandelpauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 2x30min met 2min wandelpauze = 62min totaal



SCHEMA WEEK 4

23-01 t/m 29-01

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	Fartlek (20min totaal): 1x3min 3x1min 4x30s 8x15s (steeds dezelfde tijd jog pauze, dus na 15s ook 15s pauze, na 30s ook 30s pauze etc.)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20min + drills/strides
VRIJDAG	Wissel (49min): 7x7min E-M-E-H-E-M-E (1min wandelpauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Long run: 40min (2min wandel) 20min = 62min totaal



SCHEMA WEEK 5

30-01 t/m 05-02

MAANDAG	Rust/gym/alternatief
DINSDAG	400m reps: 3x3x400m (90s pauze, 3min seriepauze)
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Easy 20-30min + drills/strides
VRIJDAG	Fartlek (22min totaal): 2-1-2-1-2-1-2-1-2 (1min jog pauze)
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Parcoursverkenning! (samen met mij :)) <i>Meer info volgt per mail</i>



TIPS & TRICKS

1.

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.

2.

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 langetermijndoelen.

3.

De regel is 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.

4.

Als jij jouw lange duurloop het liefst op een maandag doet, dan kan je niet zomaar zondag en maandag in het schema verwisselen. Je zou wél het hele schema één dag kunnen doorschuiven, maar dan doe je dat dus met alle weken en begin je eigenlijk het schema op een dinsdag (met de eerste wisselduurloop dus op woensdag)

5.

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met donderdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.

6.

Drink goed voor en eventueel ook tijdens de trainingen. Eet genoeg koolhydraten voor en eiwitten na de training. Wees flexibel met je programma, vooral als het dagelijks leven even wat meer energie vergt. Boven alles.. geniet van het lopen!



UITLEG BIJ SCHEMA

NIEUWJAARS DUURLOOPJE

Niets is lekkerder dan het jaar te beginnen met een rustig duurloopje. Pak nog wat snelle energie mee van een overgebleven oliebol en loop rustig 3x10min met 1min wandelpauze. Je hoeft vandaag niet de sterren van de hemel te lopen, maar gewoon beginnen, je nieuwe hardloopschoenen uitproberen en van hardlopen meteen op de eerste dag van het jaar en gewoonte maken; dat is het beste cadeau dat je jezelf vandaag kan geven.

RUST/GYM/ALTERNATIEF

Met de eerste training van de week leggen we meteen nadruk op blessurepreventie en herstel.

Je mag kiezen wat je doet, bijvoorbeeld; even fietsen, op de crosstrainer, wandelen, krachttraining, prehab oefeningen (bijvoorbeeld met een elastiekbandje), corestability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de dinsdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat ook doet. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

WISSEL

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo tussen easy, medium, en hard. Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard gooi je er weer een schepje bovenop (maar loop je nog steeds veel langzamer dan je 5km wedstrijdtempo). Tussen de blokjes krijg je steeds 1min wandelpauze. Dat is heel kort en ook niet zo zeer om uit te rusten, maar vooral om de duurloop op te breken in stukken, zodat je lichaam aan de impact van hardlopen kan wennen. Zoals je ziet, begin en eindig je iedere wisselduurloop met een "Easy" blokje. Als je het lastig vindt om de volgorde van de blokjes te onthouden dan kan je voor de training ook even de letters op je hand schrijven. Fixeer je onderweg niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.

EASY + DRILLS/STRIDES

Dit is een kort rustig duurloopje als voorbereiding op de training van morgen. Doe na het duurloopje 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. Het is goed om voor deze versnellingen af en toe de schoenen en sokken aan te doen waarin je uiteindelijk ook de wedstrijd wil gaan lopen (als dit niet je gewone trainingsschoenen zijn). Dan heb je die combinatie alvast een paar keer getest voor de wedstrijddag.



UITLEG BIJ SCHEMA

FARTLEK

Een vaartspel is eigenlijk “spelen” met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een “pauze” in duurloop tempo. De uitdaging van deze training zit in het feit dat je nooit helemaal uitrust en dus (net zoals in een wedstrijd) met vermoeidheid in de benen hard probeert te lopen. De minutenloopjes mogen hard gaan (sneller dan je wedstrijdtempo), dus je kan vandaag goed oefenen met jezelf te pushen. Maar als je tijdens de jog pauze niet door kan rennen in een rustig duurlooptempo, dan ben je te hard gegaan, dus probeer de juiste balans te vinden.

Het doel is om de hele fartlek te doen zonder te hoeven wandelen. Zie deze training dus niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 15-25min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, een beetje verzuren mag! Wandel voor de training eerst 5min en loop vervolgens 10min op een rustig tempo om op te warmen. Na de fartlek mag je 10min uitlopen. Dit is een pittige training, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

LONG RUN

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. We bouwen de lange duurloop rustig op door in de eerste weken een korte wandelpauze in te lassen. Stippel een mooie route uit of spreek iedere week met iemand af om samen te rennen (op 5 februari gaan we gezellig samen rennen in Nijmegen!). Kletsen onderweg is gezellig. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten

400M REPS

Vandaag doen we 400m “reps” (kort voor: “repetitions” = herhalingen) in het tempo waarin je de 5km bij de Stevensloop wil gaan lopen. Je mag zelf kiezen of je deze training op een atletiekbaan doet (is precies een rondje!) of gewoon met je GPS op een 400m stuk dat je hebt uitgemeten op een bospad of fietspad (leg een tak of bidon neer bij de start & finish). Wandel eerst 5min en loop dan 10min rustig in en doe wat versnellingen. Als je op een pad loopt, ga je de 400m reps heen en weer doen, in de pauze draai je steeds om en start je na 90 seconden rust weer bij de finish om terug te rennen. Tijdens de rust mag je je beentjes losschudden, misschien wat drinken, rustig ademen en je mentaal voorbereiden op de volgende 400m.

Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Je loopt alle 400m reps in je 5km tempo (dus als je bijvoorbeeld voor 30min bij de Stevensloop gaat, $6\text{min/km} = 2.24\text{min}$ per 400m). Tussen de series pak je 3min seriepauze (in week 5), je mag dan wat rustig joggen/drinken/wandelen. Loop na de training rustig 10min uit. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Succes!!!



UITLEG BIJ SCHEMA

HEUVELSPRINTS

Nee dit is niet de Zevenheuvelenloop, maar we moeten ons tóch goed voorbereiden op de heuvel die je gaat tegenkomen in de laatste kilometer! Om te voorkomen dat verzuring in je benen een compleet onbekend gevoel is (terwijl je door het Valkhofpark richting Kelfkensbos ploetert) doen we in dit schema daarom ook een paar heuvelsprints. Probeer een mooie heuvel te vinden waar je ongeveer 1min naar boven kan rennen. Als de heuvel iets korter is, begin dan op een vlak gedeelte en zorg ervoor dat de laatste 30s in ieder geval heuvelop gaan. Behalve die leuke heuvel in het parcours kan je ook op een brug of een mooie heuvel in het bos heuvelreeks doen.

Wandel eerst 5min en loop dan 10min in en doe drie versnellingen. Je gaat 6x1min de heuvel op sprinten, maar begin niet te snel. Deel de heuvel voor jezelf op in 3 stukken en ga 70%, 80%, 90% (100% bewaren we voor de race). Tijdens de pauze jog je heel rustig weer terug naar beneden en daar begin je meteen de volgende heuvelsprint. Let op je techniek: beweeg je armen goed mee naar voren, maak iets kleinere passen en probeer lichtvoetig de hoeveel op te sprinten. Visualiseer ook meteen hoe dit in de laatste kilometer van een 5km race zou voelen. Dan is het straks op 19 maart geen onbekend terrein meer. Loop na de training rustig 10min uit. Succes!

PARCOURSVERKENNING

Iedere loper die zich goed wil voorbereiden, doet uiteraard een parcoursverkenning. Failing to prepare is preparing to fail, right! Daarom gaan we 5 februari samen een rustig rondje over het parcours rennen. We beginnen vanuit Runnersworld Nijmegen. Ik ga je aanwijzingen geven die je tijdens de wedstrijd kan gebruiken.

Onderweg stoppen we ook om bepaalde plekken even goed uit te lichten. Maak je geen zorgen over je tempo, iedereen is welkom. Het wordt een easy, gezellig en hopelijk ook leerzaam rondje!

(Kan je niet naar de parcoursverkenning komen?
Dan mag je vandaag een rustig duurloopje van 50min doen)

