



Alfa Laval
Stevensloop

2023

RUNNING RESOLUTIONS

BEGINNEN VANAF 0

0-5KM

DOOR **SUSAN KRUMINS**



VOORWOORD VAN SUSAN

Van 0 naar 5 kilometer!

Yes! Je hebt je ingeschreven bij de Stevensloop om voor het eerst 5km achter elkaar hard te lopen, wat een mooi doel! Met dit trainingsprogramma bouw je rustig op zodat je 19 maart goed voorbereid aan de start staat.

Iedere week staan er drie trainingen op het programma. Je mag zelf kiezen op welke dag je de trainingen wil doen, maar zorg ervoor dat er altijd een dag rust tussen trainingen zit. Dus als je in een week je trainingen op maandag, donderdag & zondag doet, zorg er dan voor dat je de week daarna de eerste training pas op dinsdag doet.

Moet je ergens een training missen? Het is geen probleem als dit af en toe gebeurt. Maar aangezien de trainingen op elkaar afgestemd zijn om belastbaarheid en conditie geleidelijk op te bouwen is het niet de bedoeling dat je trainingen gaat verwisselen of helemaal overslaat. Als je een keer maar 2 trainingen in een week kan doen, schuif dan het hele schema gewoon een paar dagen door (doe de 3de training van die week in de week daarop) en doe de allerlaatste training van week 9 dan niet. Trainingen in de laatste week voor een race "inhalen" is namelijk geen goed plan.

De trainingen van week 10 (de wedstrijdweek!) doe je vervolgens wel gewoon zoals op het schema staat, het is namelijk belangrijk om de laatste week te "taperen", dan train je qua omvang iets minder, maar beweeg je wel de benen in wat rustige trainingen. Op die manier sta je zeker fris & ready aan de start!



SCHEMA WEEK 1 t/m 3

WEEK 1 (9 JANUARI)

10x 1min E / 1min W (optioneel)

5x 2min E / 1min W

4x 3min E / 1min W

WEEK 2 (16 JANUARI)

3x 4min E / 1min W

2x 6min E / 1min W

3x 5min E / 1min W

WEEK 3 (23 JANUARI)

4x 4min E / 1min W

2x 8min E / 1min W

9x 2min E / 1min W



SCHEMA WEEK 4 t/m 6

WEEK 4 (30 JANUARI)
5x 4min E / 1min W
3x 7min E / 1min W
15min E (parcoursverkenning!)

WEEK 5 (6 FEBRUARI)
6x 4min E / 1min W
5min E - 3x 2min M - 5min E (1min W)
20min E

WEEK 6 (13 FEBRUARI)
6x 5min E / 1min W
5min E - 2x 3min M - 5min E (1min W)
25min E



SCHEMA WEEK 7 t/m 10

WEEK 7 (20 FEBRUARI)
7x 5min E / 1min W
5min E - 4x2min M - 5min E (1min W)
30min E

WEEK 8 (27 FEBRUARI)
8x 5min E / 1min W
5min E - 2x4min M - 5min E (1min W)
35min E

WEEK 9 (6 MAART)
9x 5min E / 1min W
5min E - 3x 3min M - 5min E (1min W)
40min E

WEEK 10 (13 MAART)
30min E
4x 7min E / 1min W
Race 5km Stevensloop



UITLEG TEMPO'S

W = WANDELEN

Mag lekker actief en je armen een beetje mee zwaaien.
Niet strompelen, maar meer alsof je een beetje haast hebt.

E = EASY

Heel rustig hardlopen op een tempo waarbij je
nog een gesprek zou kunnen voeren.

M = MEDIUM

Een iets sneller tempo hardlopen waarbij je wat meer buiten adem raakt en
je geen hele gesprekken kan voeren, maar ook niet zo snel dat je benen totaal verzuren.

H = HARD

Dit is snel en niet zo makkelijk vol te houden.
We gebruiken dit tempo niet in de voorbereiding op je eerste 5k.



UITLEG BIJ SCHEMA

In de eerste 3 weken van dit schema wisselen we blokjes van easy running af met wandelpauzes. Voor de training wandel je altijd 10min om je spieren en pezen op te warmen, na de training wandel je 5-10min om je herstel te bevorderen. De eerste training van week 2 (3x4min) doe je dan bijvoorbeeld als volgt: 10min wandelen, 4min rustig hardlopen, 1min wandelen, 4min rustig hardlopen, 1min wandelen, 4min rustig hardlopen, 1min wandelen, 5-10min wandelen. In totaal ben je dan 30-35min bezig.

Vanaf week 4 ga je ook langere duurlopen aan een stuk doen zonder wandelpauze, die bouwen we op van 15min naar 40min. Wandel ook altijd voor en na die duurlopen, voor je warming up & herstel.

Vanaf week 5 ga je een beetje spelen met tempo, met wat kortere blokjes in een tempo iets sneller dan je duurloop tempo, altijd afgewisseld met 1min wandelpauze. Daar ga je efficiënter van lopen en dat helpt enorm voor alle andere trainingen. De tweede training van week 5 (5min E - 3x2min M - 5min E (1min W)) doe je dan bijvoorbeeld als volgt: 10min wandelen, 5min rustig hardlopen, 1min wandelen, 2min sneller hardlopen, 1min wandelen, 2min sneller hardlopen, 1min wandelen, 2min sneller hardlopen, 1min wandelen, 5min rustig hardlopen, 5-10min wandelen. In totaal ben je dan 35-40min bezig.

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 15min doen)

