

Overwin de Winter - 15km

Jij staat te trappelen om straks je eerste NN Zevenheuvelenloop te lopen. Maar wat te doen als er zo lang geen wedstrijden op het programma staan? We gaan samen overwinteren! In de winter leg je de basis voor een sterke zomer, niet door één hele bijzondere training te doen, maar juist door laag voor laag trainingen toe te voegen en zo een sterke basis te bouwen. Trainingen hoeven daarom niet altijd heel zwaar of intensief te zijn, het is belangrijker om een goed ritme en trainingsfrequentie erin te houden. Dit schema is bedoeld als motivatie en stok achter de deur, met hier en daar een leuk uitdaging om te blijven genieten. Samen komen we de winter wel door!



WEEK 1

14 - 20 december

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	easyrun 3x10min (1min wandel)	rust/gym/ alternatief	easyrun + hill sprints 20min 5x100m	rust/gym/ alternatief	long run 4x10min (1min wandel)


WEEK 2

21 - 27 december

maandag	dinsdag			donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m			rust/gym/ alternatief	wissel 6x5min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	pick up run 4x10min (1min wandel)

WEEK 3

28 - 3 januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag			zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	km reps 5 tot 7 x 1KM (2min pauze)	rust/gym/ alternatief			rust/gym/ alternatief	long run 5x10min (1min wandel)

WEEK 4

4 - 10 januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag	zaterdag	zondag
rust/gym/ alternatief	easy + drills/strides 2x15min (1min) + 3-4 x100m	fartlek 1-2-3-4-4-3-2-1 (1min jog pauze)	rust/gym/ alternatief	wissel 6x6min E-M-H-E-M-H	rust/gym/ alternatief	pick up run 6x10min (2min wandel)

Susan's 15km training - uitleg



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), core stability, yoga of gewoon lekker even helemaal niks. Deze dag staat ook in het teken van herstel van de woensdag/vrijdag/zondag trainingen. Dus zorg ervoor dat je dat doet, no pressure. Vandaag hoeft niet groots te zijn, herstel zit juist in kleine details. Bijvoorbeeld; extra opletten dat je genoeg water drinkt (ook al heb je in de winter geen dorst) en een kwartiertje inlassen om wat rekoefeningen te doen zodat je niet in een kantoorhouding vastroest.

Easy + drills/strides:

Dit is een kort rustig duurloopje opgesplitst in twee blokjes van 15min. Wandel eerst even 5-10min in. Loop vervolgens de twee blokjes. Doe daarna 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals bijvoorbeeld knieheffen, kaatsen & leg-swings). Doe dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet tot je in de laatste 20m op ongeveer 90% van je maximale snelheid loopt. Zorg ervoor dat je dit op een pad met goede ondergrond doet, zodat je niet op volle snelheid door een boomwortel getackeld wordt.

Easy Run:

Dit is een rustig duurloopje, maar voor dit programma opgesplitst in blokjes met een korte wandelpauze. Wandel eerst even 5 tot 10min in, niet te rustig maar meer een soort "powerwalk" waarbij je echt op je tenen komt. Dit lijkt heel suf, maar dit is een te gekke manier om je spieren en pezen voor te bereiden op de training. Loop vervolgens de blokjes in duurlooptempo met tussendoor steeds een korte wandelpauze. Je vraagt 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.

Easy Run + Hill Sprints:

Dit is een kort rustig duurloopje met daarna 5 heuvelsprints van ongeveer 100m met rustig terug naar beneden wandelen. Eindig dit duurloopje bij een heuvel (brug, mag ook, hoeft niet persé 100m te zijn als er maar een heuvel inzit). Maar als je halverwege je duurloopje de perfecte heuvel tegenkomt, dan doe je het gewoon in het midden van de training, zorg er wel voor dat je goed warm bent. Korte heuvelsprints kunnen je techniek verbeteren omdat je goed leert je armen "mee te nemen" en je natuurlijk je knieën moet optillen om die heuvel op te komen. Ga niet voluit, maar op ongeveer 80% van je maximale 100m snelheid. Probeer je pasfrequentie hoog te houden en niet te lange passen te maken. Haal die kracht uit je grote bilspier, beweeg je armen goed mee in een hoek van 90 graden en loop goed rechtop met je blik op de top gericht.

Long Run:

Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig en als dat niet kan, ga je te hard. Wandel eerst 5-10min in en wandel steeds de pauze tussen de blokjes. Van wandelen word je niet slechter (zeker niet als je het een actieve powerwalk maakt!), maar die korte pauze kan er wel nét voor zorgen dat je meer minuten kunt hardlopen en dat is het doel van deze training: hardloopminuten in de benen! Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.

Susan's 15km training - uitleg



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, maar als je tijdens de pauze niet door kan rennen in duurlooptempo, dan ben je dus te hard gegaan. Zie deze training niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 20-30min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Wandel eerst 5 min in en jog vervolgens 10min. Na de training 5-10min uitlopen. Dit is pittig, dus de rest van de dag beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

Wissel:

Dit is een wisseltempo training waarbij je steeds varieert in tempo van easy, naar medium, naar hard en weer terug naar easy (+ medium + hard). Bij easy kan je nog praten, bij medium raak je buiten adem, bij hard loop je op gevoel het tempo dat je tijdens de NN Zevenheuvelenloop hoopt te lopen. Wandel eerst 5-10min in. Loop vervolgens alle minuten aan een stuk, dus zonder pauze. Fixeer je niet op je GPS horloge en tempo's, maar probeer deze training echt op gevoel te doen.

Pick up Run:

Dit is net als de "Long Run" maar bij een Pick up run, ga je de tweede helft van de training iets harder. Bij 4 blokjes van 10min bijvoorbeeld moet je de eerste twee blokjes nog gezellig kunnen kletsen. Bij de laatste twee blokjes schroef je het tempo iets op. Je kan dan nog wel praten, maar als het goed is ben je genoeg buiten adem dat je niet meer hele lange verhalen kan ophangen. Wandel eerst 5-10min in en wandel steeds de pauze tussen de blokjes, wandel na het laatste blokje even 5min uit. Vergeet niet de avond ervoor en tijdens het ontbijt genoeg koolhydraten maar niet teveel vezels te eten.

KM reps:

Je hebt vast wel een eindtijd in gedachte voor als straks de NN Zevenheuvelenloop weer doorgaat. Wat is het gemiddelde kilometer tempo daarvoor? YES, dat is het tempo dat je vandaag gaat aanhouden in de training. Dus als je bijvoorbeeld 90min wil lopen, dan is dit 6min/km, bij 75min is het 5min/km. Wandel eerst 5min in en jog vervolgens rustig 10min. Tijdens het inlopen kan je met je GPS horloge ergens een kilometer op een (fiets)pad uitmeten, leg een tak of bidon neer bij de start & finish. Je gaat je KM reps heen en weer doen, in de pauze draai je steeds om en start je na 2 min rust weer bij de finish om terug te rennen. Start niet te hard! Ook al denk je dat het makkelijk is, want de pauze is kort. Tijdens de pauze mag je wat wandelen/dribbelen, maar ook stilstaan en de beentjes losschudden. Kijk tijdens de pauze steeds hoe je herstelt en of het realistisch is om 5,6 of 7 herhalingen te doen. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Na de training rustig even 10min uitlopen. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen. Zet 'm op!

Susan's Tips & Tricks



- 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 langetermijndoelen.
- 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.
- 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 duurloop dus op woensdag).
- Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De woensdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met dinsdag, zodat je maximaal 4 dagen rent.
- Als je nu maar 1 keer per week traint, raad ik aan om dat eerst rustig uit te bouwen naar 3 keer per week voordat je aan dit programma begint. Of doe mee aan het 7km trainingsschema van Mike Foppen.
- 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!