

Overwin de Winter - 7km

Loop jij al regelmatig hard? Doe je al regelmatig mee aan 5-10km wedstrijden, maar wil je een stukje sneller worden? Dan is dit trainingsschema iets voor jou. De trainingen focussen zich op het verbeteren van jou niveau richting een snelle 7km in het voorjaar, en dus klaar voor een eventuele Zevenheuvelennacht. Het trainingsschema is gebaseerd op gelijkwaardige trainingen die Mike ook doet in zijn voorbereiding voor de 5000m van de Olympische Spelen in Tokio.



WEEK 1

14 - 20 december

maandag losmaaktr.	dinsdag interval training	woensdag	donderdag	vrijdag progressieve duurloop	zaterdag	zondag lange duurloop
Rekken en core-stability oefeningen	15 min inlopen + 15x1 min 'snel' afgewisseld met 1 min 'dribbelen' + uitlopen	Rustige herstel duurloop van 30 min	extra training voor oefeningen	40 min steeds sneller		50 min aan een stuk hardlopen

TIP Zorg dat je het juiste materiaal hebt voor de start van je trainingsprogramma. Om blessures te voorkomen is het belangrijk dat je goed schoeisel hebt met genoeg demping. Daarnaast zijn alle trainingen gebaseerd op tijd, dit betekent uiteraard dat je een stopwatch (mobiel/horloge) nodig hebt om de training te kunnen volgen.

WEEK 2

21 - 27 december

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken		donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 5x5 min in 7km tempo afgewisseld met 1 min dribbelen + uitlopen		extra training voor oefeningen	15 min inlopen + 1-2-3-1-2- 3-1-2-3 min 'snel' afgewisseld met 1 min 'dribbelen' + uitlopen		55 min aan een stuk hardlopen

TIP Er bestaat een grote kans dat je deze week al wat spierpijn hebt of zelf wat pijnjes hebt, het is daarom belangrijk dat je goed op je lichaam let deze week. Een training overslaan is niet erg, maar probeer dan een andere trainingsinspanning te vinden die minder belastend is (zoals fietsen/zwemmen).

WEEK 3

28 - 3 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag interval training	woensdag	donderdag		zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	15 min inlopen + 10x2 min 'snel' afgewisseld met 1 min 'dribbelen' + uitlopen	Rustige herstel duurloop van 30 min	extra training voor oefeningen			60 min aan een stuk hardlopen

TIP Zorg voor variatie in je trainingen. Ga eens een keer met iemand anders lopen of probeer een nieuw rondje uit. Dit houdt de nieuwigheid van het hardlopen er in, en zorgt ervoor dat je trainingen soepeler zullen verlopen.

WEEK 4

4 - 10 januari

maandag losmaaktr.	dinsdag duurblokken	woensdag	donderdag	vrijdag intervaltraining	zaterdag	zondag duurtraining
Rekken en core-stability oefeningen	Inlopen + 3x10 min in 7km tempo afgewisseld met 2 min dribbelen + uitlopen.	Rustige herstel duurloop van 30 min	extra training voor oefeningen	15 min inlopen + 20x45 sec 'snel' afgewisseld met 45 sec 'dribbelen' + uitlopen		65 min aan een stuk hardlopen

TIP Neem na deze vier weken even de tijd om te evalueren. Ga voor jezelf na of dit programma het juiste programma is of dat je wellicht zelfs al meer aan kan of beter een stapje terug kan. Stel nieuwe doelen voor jezelf.

Mike's 7km training - uitleg



Losmaaktraining:

Deze training is bedoelt om je week op de juiste manier te starten, met het losmaken van je lichaam. Dit kan op verschillende manieren zoals rekken, yoga, core-stability of meditatie. Je bent hier vrij in om te ondervinden wat voor jou fijn is en werkt. Voor core-stability oefeningen kun je de sociale media van de Zevenheuvelenloop in de gaten houden, aangezien er elke week een oefening van de week voorbij zal komen, het perfecte moment om deze uit te proberen dus!

Duurblokken:

Deze training is ervoor bedoelt om je duurvermogen uit te bouwen. Het is bedoeling dat je de blokken niet te hard loopt, maar een lekker comfortabel tempo die je wat langer vol kunt houden, zoals je beoogde 7km tempo. In de pauze moet je goed je herstel pakken maar een actieve pauze is wel belangrijk. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

Intervaltraining:

Deze training focust zich op SNELHEID. Je wilt sneller worden, dat doen we met deze trainingen. Je mag deze trainingen ook best wat zwaarder voor jezelf maken en harder dan je 7km wedstrijdtempo lopen. Zorg ervoor dat je ook comfortabeler wordt op hogere snelheden.

Lange duurloop:

Je vraagt je misschien af waarom je zo lang moet lopen, terwijl je traint om beter te worden op 'slechts' 7km. Dat heeft alles te maken met het duurvermogen. Als die wordt uitgebouwd, zal je vanzelf ook een stuk sneller lopen over afstanden zoals 5 en 10km en alles wat daartussenin ligt.

Rustige herstelduurloop:

Dit is een extra hersteltraining na de intervaltraining die dus ook echt gericht is op HERSTEL. Loop deze training niet te hard, want de nadruk van de trainingsweek ligt op de andere trainingen in de week. Als je het gevoel hebt dat het totale net te veel is voor je, laat dan deze training voor wat het is.

Extra training voor oefeningen:

De donderdag is een mooie dag om nog eens extra aan je zwakke plekken te werken. Misschien heb je vanuit je fysiotherapeut of arts al een aantal oefeningen om je sterker te maken, dan is dit een mooi moment om deze te doen. Het is lastig om hier een algemeen schema voor te maken, omdat iedereen andere zwakke plekken heeft. Probeer erachter te komen wat jou zwakke plek is en ga er op deze dag mee aan de slag.