



Alfa Laval
Stevensloop

2023

RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 2

10KM

VOOR BEGINNERS

DOOR MIKE FOPPEN



VOORWOORD VAN MIKE

Hoi!

Wat leuk dat ik je weer aan het werk mag zetten met de nieuwe schema's van Stichting Zevenheuvelenloop, dit keer richting de Stevensloop van 18 en 19 maart 2023. Deze weken gaan we samen weer lekker aan de slag om fit en ready aan de start van de Stevensloop te staan. Dit keer niet alleen online, maar bijvoorbeeld ook tijdens een 'live' training met mij, op 9 maart aanstaande. Er zijn dit keer weer verschillende schema's voor de verschillende afstanden. Je kunt kiezen voor de 5km, de 10km of de halve marathon. Er is dit keer echter maar 1 schema voor de halve marathon. Daarin zitten echter nog wel variaties voor de beginnende halve marathonlopers en de ervaren dames en heren.

Dit specifieke schema is bedoeld voor de beginnende hardloper die bij de Stevensloop graag de 10km wilt volbrengen. Het schema kan als uitdagend ervaren worden, aangezien sommige vanaf (bijna) 0 moeten beginnen. Ik heb er echter alle vertrouwen in dat iedereen na het volgen van dit schema 10km kan hardlopen zonder te hoeven wandelen. Uiteraard doet iedereen dat op zijn of haar eigen tempo!

Extra tips deel 2:

- *Bereid je binnenkort voor een van de trainingen voor alsof het de Stevensloop is, zodat je weet wat je die dag kunt verwachten. Bijvoorbeeld het eten voor de wedstrijd, de warming-up, de focus etc.*
- *Evalueer je eerste 5 weken. Wat ging er goed? Wat kun je nog verbeteren? Gebruik je antwoord op deze vragen om nog meer uit die laatste 5 weken te kunnen halen.*
- *Als je merkt dat je moeite hebt om de motivatie hoog te houden, zoek dan wat vrienden op die ook wel eens een stukje gaan hardlopen en doe het lekker samen.*
- *Als het buiten bijvoorbeeld heel slecht weer is, geef jezelf dan de kans om het op een loopband te doen of als alternatieve training op een crosstrainer of fiets. Het is niet altijd even makkelijk om buiten de kou in te gaan!*
- *De week van de Stevensloop hoef je niet veel meer te doen, 1-2x rustig wat loslopen en je bent er klaar voor! En op tijd naar bed natuurlijk.*



SCHEMA WEEK 6

06-02 t/m 12-02

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurblokken: 10 min warmlopen + 4x6 min hardlopen met 1 min wandelpauze + 5 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Interval training: 10 min warmlopen + 12x45 sec 'snel' afgewisseld met 45
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 45 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 7

13-02 t/m 19-02

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Temporun: 5 min rustig warmlopen + 15 min temporun + 5 min rustig uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Duurtraining: 25 min aan een stuk hardlopen + daarna 10x100m sprintjes, met als pauze rustig terugwandelen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 50 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 8

20-02 t/m 26-02

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Rust/gym/alternatief
WOENSDAG	Intervaltraining: 10 min inlopen + 15x1 min 'snel' met 1 min wandelpauze + uitlopen
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 55 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 9

27-02 t/m 05-03

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurblokken: 1 min warmlopen + 4x8 min hardlopen met 1 min wandelpauze + 5 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Temporun: 5 min rustig warmlopen + 20 min temporun + 5 min rustig uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurtraining: 60 min aan een stuk hardlopen



SCHEMA WEEK 10

06-03 t/m 12-03

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Interval training: 10 min rustig hardlopen + 8x2 min 'snel' hardlopen afgewisseld met 1 min wandelen + 5 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurtraining: 45 min aan een stuk hardlopen <i>Training met Mike Foppen.</i> <i>Startpunt: Runnersworld Nijmegen</i>
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Rust/gym/alternatief



SCHEMA WEEK 11

13-03 t/m 19-03

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	20min heel rustig loslopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	20min heel rustig loslopen
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	RACE DAY: ALFA LAVAL STEVENSLOOP 10KM



TIPS & TRICKS

1.

Lukt een keertje lopen niet, probeer dan die dag toch actief bezig te zijn om je ritme vast te houden. Je kan bijvoorbeeld een stukje gaan fietsen of wandelen, en dit als je training beschouwen.

2.

Alle trainingen zijn gebaseerd op tijd, het is daarom belangrijk dat je tijdens het hardlopen de tijd goed kunt bijhouden. Dat kan met een mobiel, als je dat fijn vindt, maar natuurlijk ook met een sporthorloge.

3.

Aanpassingen bij vermoeidheid/kleine pijntjes: het is altijd belangrijk om goed naar je lichaam te luisteren. Bij vermoeidheid of een klein pijntje is het verstandig om een training te vervangen door bijvoorbeeld een vergelijkbare fietstraining of de hardlooptraining wat in te korten. Een alternatieve training werkt net zo goed als de oorspronkelijke training, zo niet beter. Vaak is vermoeidheid een signaal van het lichaam dat je rustiger aan te doen.

4.

De belangrijke trainingen staan gepland op dinsdag, vrijdag en zondag. Mocht een van die dagen niet handig uit komen, probeer dan zo te wisselen dat je in ieder geval een rustdag hebt tussen elke zware trainingsdag.



UITLEG BIJ SCHEMA

LOSMAAKTRAINING

Deze training is bedoeld 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.

DUURBLOKKEN

Deze training is ervoor bedoeld 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. Het gaat er vooral om dat je de training in zijn geheel kunt afmaken.

INTERVALTRAINING

Deze training focust zich op SNELHEID. Natuurlijk is het belangrijk dat je vooral aan een stuk kunt blijven hardlopen, maar een beetje snelheid tussendoor kan ook wel een lekker zijn. Op verschillende snelheden lopen zorgt er ook voor dat je je hardlopende lichaam wat beter leert kennen en daarnaast gaat de tijd erg snel voorbij.

DUURTRAINING

Deze training is volledig gericht op het testen van het duurvermogen. We noemen dit ook wel 'duurloop'. Het lekkerste gevoel is wanneer je tijdens deze training in een flow komt en het gevoel hebt dat je uren door zou kunnen gaan. Zorg dat je niet te hard start, zodat je de tijd goed kun volmaken.

TEMPORUN

De temporun zul je niet heel vaak tegenkomen in het schema. Het is een training waarbij je jezelf een beetje mag testen en dus ook wel wat dieper mag gaan. Het is als het ware een testloopje, om de voortgang te meten. Je loopt een klein stukje warm en daarna loop je op een hoger tempo de minuten vol. Dit is geen wedstrijdtempo, maar het mag wel iets sneller dan je normaal op de duurtrainingen doet.

