



Ben jij onlangs begonnen met hardlopen of wil je graag beginnen? Met dit opbouw schema word je klaargestoomd voor de 7km van de Zevenheuvelennacht aankomende november. Het grote doel is om die 7km helemaal rennend te kunnen voltooien, een grote uitdaging! De trainingen zijn voorzichtig opbouwend en voor iedereen individueel in te vullen in weekplanningen. De nadruk ligt op het opbouwen van het hardlopen. Dit doen we geleidelijk, om blessures te voorkomen. Langzaam bouwen we de trainingen uit en later gaan we zelfs met verschillende snelheden variëren! Aan de slag! **-Mike Foppen**

WEEK 1

TRAINING 1 -----

*5x 2 min rustig hardlopen met 2 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 2 -----

*3x 4 min rustig hardlopen met 2 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 3 - eventueel -----

*12x 1 min rustig hardlopen met 1 min wandelen
tussendoor.*

TIP WEEK 1: Het gaat niet om de snelheid, en het is vooral belangrijk dat je de minuten rennend probeert vol te maken. Beter rustiger doorrennen dan te hard en eerder moeten stoppen!

WEEK 2

TRAINING 1 -----

*5x 3 min rustig hardlopen met 2 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 2 -----

*2x 8 min rustig hardlopen met 3 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 3 - eventueel -----

*2-4-6-4-2 min rustig hardlopen met 2 min wandelen
tussendoor.*

TIP WEEK 2: Als je veel spierpijn hebt van de eerste week, ga dan fietsen in plaats van hardlopen. Doe dezelfde training maar dan 2 keer zo lang (dus 5x 3 min wordt dan 10x 3 min!)

WEEK 3

TRAINING 1 -----

*2x 10 min rustig hardlopen met 3 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 2 -----

*6x 4 min rustig hardlopen met 2 min wandelen
tussendoor.*

TRAINING 3 - eventueel -----

Fietstraining van 45 min.

TIP WEEK 3: Blijf in de pauzes stevig doorwandelen, dat houdt je hartslag hoog voor een beter trainingseffect.

WEEK 4

TRAINING 1 -----

15-20 min rustig hardlopen.

TRAINING 2 -----

*3 setjes van 3x 2 min 'snel' hardlopen (totaal
dus 9x) met 1 min wandelpauze en 4 min pauze
tussen de setjes.*

TRAINING 3 - eventueel -----

3x 8 min rustig hardlopen met 3 min wandelen tussendoor.

TIP WEEK 4: Deze week ga je wat experimenteren met hogere snelheden (als dat lukt). Het is lastig inschatten wat een goede snelheid is, probeer goed op je artritme te letten. Een hoger tempo lopen betekent ook dat je armen sneller mee moeten bewegen. Probeer het eens uit voor de spiegel.