

**TRAININGS-  
SCHEMA  
15 KILOMETER**



**GEVORDERDEN**  
door Susan Krumins

Je hebt al een keer 15km gerend en wellicht ook al de prachtige heuvels in Nijmegen bedwongen, maar... je wil harder! Met dit schema leg je deze zomer in 8 weken een mooie basis. Training hoeft niet altijd heel zwaar of intensief te zijn, maar het is goed om naast rustige duurlopen ook andere tempo's te lopen. Door variatie prikkel je alle systemen en blijft het programma je motiveren en uitdagen. Deze zomer gaan we niet stilzitten, maar bijspijkeren met Summer School om in november te pieken! **-Susan Krumins**

<b>WEEK</b>	<b>MAANDAG</b>	<b>DINSDAG</b>	<b>WOENSDAG</b>	<b>DONDERDAG</b>	<b>VRIJDAG</b>	<b>ZATERDAG</b>	<b>ZONDAG</b>
<b>1</b>	<b>Easy + drills/strides</b> 30 min + 3-4 x 100m	<b>Fartlek (26min totaal)</b> 3x (3-2-1 min) (1 min pauze)	(Active) Recovery	<b>Easy Run</b> 30-45 min	<b>Cruise Intervals</b> 5x5 min (1min pauze)	(Active) Recovery	<b>Long Run</b> 45-60 min
<b>2</b>	<b>Easy + drills/strides</b> 30 min + 3-4 x 100m	<b>KM Reps</b> 6 tot 10 x 1KM (2 min pauze)	(Active) Recovery	<b>Easy Run</b> 30-45 min	<b>Threshold</b> 15-20 min	(Active) Recovery	<b>Long Hilly Run</b> 55-70 min
<b>3</b>	<b>Easy + drills/strides</b> 30 min + 3-4 x 100m	<b>3x3</b> 3-1-3-1-3 KM	(Active) Recovery	<b>Easy Run</b> 30-45 min	<b>TH + Hills</b> 4 hills - 8min TH 3 hills - 8min TH 2 hills	(Active) Recovery	<b>Pick up LR</b> 45' + 25' pick-up = 70min totaal
<b>4</b>	<b>Easy + drills/strides</b> 30 min + 3-4 x 100m	<b>Fartlek (26min totaal)</b> 2-4-2-4-2-4-2 (1 min pauze)	(Active) Recovery	<b>Easy Run</b> 30-45 min	<b>Threshold</b> 20-25 min	(Active) Recovery	<b>Long Run</b> 55-70 min

# **TIPS & TRICKS**

## **TIP 1**

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.

## **TIP 2**

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.

## **TIP 3**

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.

## **TIP 4**

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.

## **TIP 5**

Er zit flexibiliteit in het aantal trainingsdagen per week. Minimaal 3 keer per week lopen is wel handig. De dinsdag, vrijdag en zondagtraining zijn het belangrijkste. Die kan je aanvullen met maandag & donderdag, zodat je maximaal 5 dagen rent.

## **TIP 6**

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.

## **TIP 7**

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!

# UITLEG

**Easy + drills/strides:** Dit is een kort rustig duurloopje om het weekend uit de benen te schudden. Doe vervolgens 15min wat oefeningen naar keuze om je looptechniek te verbeteren (zoals knieheffen, kaatsen & leg-swings). Dan 3-4 versnellingen van ongeveer 100m, waarbij je iedere 10m extra aanzet. Als je de Zevenheuvelenloop in spiksplinternieuwe snelle schoenen gaat lopen dan is het een goed idee om er zo nu en dan wat versnellingen in te doen.

**Fartlek:** Een vaartspel is eigenlijk "spelen" met tempo door snelle minutenloopjes af te wisselen met een vlot duurloop tempo. De minutenloopjes mogen hard gaan, maar als je tijdens de pauze niet vlotjes door kan rennen, dan ben je toch iets te hard gegaan. Zie dit niet als losse minuten, maar eerder als een lang tempoblok van 25-30min waarin je constant van snelheid wisselt. Leuk om in glooiend terrein te doen, verzuren mag! Loop eerst rustig 10-15min in en erna uit.

**(Active) Recovery:** Hardlopers houden niet van stilzitten, dus van mij mag je op je "rustdag" ook een stukje gaan fietsen, zwemmen of op lage intensiteit wat crosstrainen. Wat jij wil, helemaal rust is ook prima. Actief of niet... zorg ervoor dat je mentaal & fysiek klaar bent voor de volgende zware training.

**Easy Run:** Dit is een rustig duurloopje. 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.

**Cruise Intervals:** Op papier lijkt dit op een Fartlek, maar in de praktijk is dit een Threshold in stukjes gehakt. Het tempo van de minutenloopjes is "Threshold" (zie uitleg verderop) en dus meer gecontroleerd. De pauze is kort om even op adem te komen en wat te dribbelen/wandelen/drinken. Als je benen verzuurd aanvoelen ga je te hard, want je probeert om nét onder de anaerobe drempel te lopen. Loop rustig 10-15min in en uit. Totale duur van de training ≈ 60min

**Long Run:** Lange rustige duurlopen zijn niet spannend, maar wel onmisbaar om hard te lopen. Stippel een mooie route uit of spreek iedere week met iemand af om samen te rennen. Kletsen onderweg is gezellig. 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 de Zevenheuvelenloop. Wat is het gemiddelde kilometer tempo daarvoor? YES, dat is het tempo dat je vandaag gaat aanhouden in de training. Loop eerst 10-15min in en doe wat versnellingen. Tijdens het inlopen kan je met je gps 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. Minimale doel is 6, "reasonable" is 8, "ultimate" is 10 herhalingen. Probeer de splits zo gelijk mogelijk te houden. Rustig 10-15min uitlopen. Vergeet hierna niet wat extra eiwitjes te eten om goed te herstellen.

**Threshold:** Je zou het zomaar een "drempeltraining" kunnen noemen, maar ik vind dat geen lekker woord. "Threshold" betekent dat je een tempo loopt waarbij de lactaatconcentratie in je bloed gelijk blijft en je benen dus niet verzuren. Om jouw Threshold-tempo te bepalen moet je eigenlijk een lactaat-test doen. In theorie is je threshold ook ongeveer het gemiddelde tempo dat je in een wedstrijd van 60min kan volhouden. Is jouw 10km PR 60min? Dan is je Threshold ongeveer 6min/km. Is je 10km PR 45min, dan is 4.35/km een goed uitgangspunt. Is jouw Zevenheuvelenloop PR 75min? Hou dan 5min/km aan of bij een PR van 90min is 5.50/km een mooi streven. Loop 10-15min in en uit. Probeer je ademhaling tijdens de threshold te controleren en zo ontspannen mogelijk te lopen. Concentratie is belangrijk, want je krijgt geen pauze vandaag. Als je het zwaar krijgt, probeer dan mooi rechtop te lopen en je schouders te ontspannen. Hier word je (mentaal) sterk van!

**Long Hilly Run:** Dit is een lange duurloop waarbij zoveel mogelijk hoogtemeters probeert te maken. Rond Nijmegen is dat geen probleem, op sommige andere plekken in Nederland moet je soms even op zoek en expres dezelfde heuvel een paar keer meenemen in je rondje. Je mag iets aanzetten bij iedere heuvel.

**3x3:** Loop 10min in en doe wat versnellingen. Nu ga je op vlak terrein (rondje of heen en weer, kan allebei) 3x3km lopen met 1km pauze. De 3km loop je tussen je threshold tempo en je fartlek tempo. Het is dus nét niet comfortabel, maar je staat ook niet na 1km al geparkeerd met verzuring in je benen. Door deze training leer je zelf je tempo te bepalen en in te schatten hoe hard je kan gaan. Na 3km loop je 1km door in een vlot duurlooptempo, dus een echte pauze om uit te hijgen is het niet. Probeer de tweede en derde 3km in ongeveer hetzelfde tempo te lopen als de eerste. Eigenlijk is dit 11km hard werken, dus zorg ervoor dat je uitgerust deze training ingaat en erna ook goed herstelt! Loop rustig 10min uit. Rest van de dag, beentjes omhoog. Niks meer aan doen.

**TH + Hills:** Dit is een threshold afgewisseld met heuvelsprints. Probeer een heuvel te vinden waar je tussen 30-60 seconden omhoog kan sprinten (tussen 150-300m). Loop 10-15min rustig in en erna ook uit. Doe de Threshold heen en weer op vlak terrein vanaf de (voet van de) heuvel, na de threshold krijg je steeds 1min pauze. Na iedere heuvelsprint is de pauze heel rustig terug naar beneden joggen. Na de heuvelset zal je de eerste minuten van de Threshold zwaar vinden, maar dat gevoel loop je zo uit de beentjes. Dit is een van mijn favoriete trainingen en noem ik vanwege de combinatie van threshold en heuvels: de "Combo".

**Pick up LR:** Dit is een lange duurloop waarbij je in het tweede gedeelte langzaam aan het tempo opschroeft tot een tempo dat ergens tussen je threshold en je duurlooptempo ligt. De "Pick-up" mag niet zo snel als je threshold zijn, maar het is wel zo snel je niet meer hele verhalen kan vertellen zonder buiten adem te raken.