



Alfa Laval
Stevensloop

2023

RUNNING RESOLUTIONS

DEEL 2

10KM

VOOR GEVORDERDEN

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 gevorderde hardloper die bij de Stevensloop graag de 10km zo snel mogelijk wilt afleggen. Het schema kan als uitdagend ervaren worden, aangezien het een flink gevarieerd schema is. Het mooie is dat iedereen dit op zijn/haar eigen tempo kan doen.

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 hoeft 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	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Duurloop: 45 min duurloop rustig
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Fartlek: 10 min inlopen 8x2min in 1min uit 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 40 min duurloop rustig + aansluitend 10x100m sprint met wandelpauze terug



SCHEMA WEEK 7

13-02 t/m 19-02

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Fartlek: 10 min inlopen 12x50 sec in/uit 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 35 min duurloop rustig
VRIJDAG	Temporun: 20 inlopen 20 min temporun (tempo net langzamer dan 10km tempo Stevensloop) 10 min uitlopen
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 60 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 8

20-02 t/m 26-02

MAANDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Racepace workout: 20 min inlopen + 6x5min in 10km tempo met 1min pauze + 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Rust/gym/alternatief
VRIJDAG	Duurloop: 50 min duurloop rustig met daarvan de laatste 15 min wat sneller
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 60 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 9

27-02 t/m 05-03

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Fartlek: 10 min inlopen 15x1 min in/uit 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 35 min duurloop rustig
VRIJDAG	Duurloop: 50 min duurloop rustig met daarvan de laatste 15 min wat sneller
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Duurloop: 70 min duurloop rustig



SCHEMA WEEK 10

06-03 t/m 12-03

MAANDAG	Alternatieve training: 30-40 min rustig fietsen of zwemmen
DINSDAG	Racepace workout: 20 min inlopen + 10x3 min in 10km tempo met 45 sec pauze + 10 min uitlopen
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 70 min duurloop <i>Training met Mike Foppen.</i> <i>Startpunt: Runnersworld Nijmegen</i>
VRIJDAG	Rust/gym/alternatief
ZATERDAG	Rust/gym/alternatief
ZONDAG	Fartlek: 10 min inlopen 10x2 min tempo met steeds 1 min pauze 10 min uitlopen



SCHEMA WEEK 11

13-03 t/m 19-03

MAANDAG	Losmaaktraining: Rekken en core-stability oefeningen
DINSDAG	Duurloop: 40 min rustige duurloop
WOENSDAG	Rust/gym/alternatief
DONDERDAG	Duurloop: 30 min rustige duurloop + 8x100m versnelling
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.

DE DUURLOOP (LANG/HERSTEL)

De duurloop is de meest simpele vorm van training. Het is de bedoeling dat je op een lekker steady tempo aan een stuk door blijft hardlopen voor een bepaalde tijd of afstand. Dit betekent dus niet dat je jezelf in zo'n loopje helemaal probeert uit te putten. Een duurloop is vaak bedoeld voor herstel (korte rustige duurloop) of bijvoorbeeld om aan de lange adem te werken (lange duurloop). In de andere type trainingen zijn er nog genoeg mogelijkheden om jezelf wat meer uit te putten. De langere duurlopen zullen voornamelijk op Zondag worden ingepland, dit is namelijk de meest universele dag ervoor wat ervoor zorgt dat je dit wellicht met andere hardlopers kan combineren.

DE TEMPORUN

De temporun is iets wat ik voorheen nooit heb gedaan, maar waar ik de afgelopen 12 maanden steeds meer van ben gaan houden. Jullie kennen dit wellicht onder een andere naam, voorheen in schema's gebruikt door Susan Krumins, namelijk 'threshold'. Eigenlijk wordt met deze twee benamingen hetzelfde bedoeld, namelijk dat je voor een bepaalde tijd of afstand een bepaald hoger tempo aanhoudt. Zoals net ook omschreven bij de 'duurloop' is het de bedoeling dat je aan een stuk door blijft hardlopen, maar dit keer in een wat hoger tempo. Het is echter nooit de bedoeling dat je jezelf helemaal leegtrekt, maar qua intensiteit is dit type training zwaarder dan de duurloop.

DE FARTLEK

De fartlek is wellicht bij vele van jullie al bekend, en het woord zegt het eigenlijk al een beetje (vertaling is vaartspel). Je krijgt de opdracht om met verschillende snelheden te spelen. De snelheid varieert hierbij nogal, je kunt je voorstellen dat de snelheid hoger ligt bij een fartlek van 30 sec dan bij een fartlek van 3 minuten. Er zal dus veel variatie zijn. Bij fartlek is het de bedoeling dat je probeert in de pauze rustig door te dribbelen. Een voorbeeld is 20x30-30sec fartlek, dit betekent dus dat je steeds 30 sec op hoog tempo hardloopt, en daartussen 30 sec rustig seconde dribbelt.



UITLEG BIJ SCHEMA

DE RACEPACE WORKOUT

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.

ALTERNATIEVE TRAINING

De benaming alternatieve training zegt eigenlijk al waar dit voor staat. Het is een alternatieve manier van training, bijvoorbeeld fietsen of zwemmen. Dit kan in plaats van een hardlooptraining of als extra aanvulling aan het programma. Het kan zorgen voor een fijne en nodige afwisseling.

