



HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

TRAININGSSHEMA NN ZEVENHEUVELENNACHT - BEGINNERS

Week 1 t/m 6 - door Susan Krumins

VOORWOORD VAN SUSAN

2024
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

Yes! Je hebt je ingeschreven voor de NN Zevenheuvelennacht! Dit programma is voor beginnende lopers die eerst geleidelijk willen opbouwen naar 7km om op 16 november goed voorbereid aan de start te staan. Heb je in de zomer niet zoveel gelopen? Weet je niet zo goed hoe je ervoor staat of wil je gewoon rustig (en verstandig :)) opbouwen? Dan is dit schema voor jou. Kan je nu al makkelijk 45min achter elkaar lopen? Kijk dan of het gevorderden-schema beter bij je past.

Iedere week staan er drie trainingen op het programma. De tempo's staan altijd bij de trainingen (Wandel, Easy, Medium, Hard) dus probeer die tempo's op gevoel zo goed mogelijk te volgen. Als er bijvoorbeeld Easy blokjes staan met wandelpauze, betekent het dat je in deze training zeker niet hoeft te sprinten :)

Je mag zelf kiezen op welke dag je de trainingen wil doen, maar zorg ervoor dat er altijd een dag looprust tussen trainingen zit. Dus als je in een week je trainingen op maandag, donderdag & zondag doet, zorg er dan voor dat je de week daarna de eerste training pas op dinsdag doet. Moet je ergens een training missen? Het is geen probleem als dit af en toe gebeurt. Maar aangezien de trainingen op elkaar afgestemd zijn om belastbaarheid en conditie geleidelijk op te bouwen is het niet de bedoeling dat je trainingen gaat verwisselen of helemaal overslaat. Als je een keer maar 2 trainingen in een week kan doen, schuif dan het hele schema gewoon een paar dagen door (doe de 3de training van die week in de week daarop) en doe de allerlaatste training van week 10 dan niet. Trainingen in de laatste week voor een race "inhalen" is namelijk geen goed plan.

De trainingen van week 11 (de wedstrijdweek!) doe je vervolgens wel gewoon zoals op het schema staat, het is namelijk belangrijk om de laatste week te "taperen", dan train je qua omvang (kilometers :) iets minder, maar beweeg je wel de benen in wat rustige trainingen. Op die manier sta je zeker fris & ready aan de start.

SCHEMA WEEK 1

2-9 t/m 8-9

2024
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

DAG 1	10x 1min E / 1min W
DAG 2	6x 2min E / 1min W
DAG 3	5x 3min E / 1min W

SCHEMA WEEK 2

9-9 t/m 15-9

DAG 1	4x 4min E / 1min W
DAG 2	3x 6min E / 1min W
DAG 3	2x 10min E / 1min W

SCHEMA WEEK 3

16-9 t/m 22-9

2024
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

DAG 1	7x 3min E / 1min W
DAG 2	4x 6min E / 1min W
DAG 3	20min E

SCHEMA WEEK 4

23-9 t/m 29-9

DAG 1	4x 7min E / 1min W
DAG 2	5min E - 4x2min M - 5min E (1min W)
DAG 3	20-25min E

SCHEMA WEEK 5

30-9 t/m 6-10

2024
HOE OVERLEEF IK DE HEUVELS?

DAG 1	6x 5min E / 1min W
DAG 2	5min E - 3x3min M - 5min E (1min W)
DAG 3	25-30min E

SCHEMA WEEK 6

7-10 t/m 13-10

DAG 1	6x 5min E / 1min W
DAG 2	5min E - 5x2min M - 5min E (1min W)
DAG 3	30-35min E

W

W = Wandelen: mag lekker actief en je armen een beetje mee zwaaien. Niet strompelen, maar meer alsof je een beetje haast hebt.

E

E = Easy: heel rustig hardlopen op een tempo waarbij je nog een gesprek zou kunnen voeren.

M

M = Medium: een iets sneller tempo hardlopen waarbij je wat meer buiten adem raakt en je geen hele gesprekken kan voeren, maar ook niet zo snel dat je benen totaal verzuren

H

H = Hard: dit is snel en niet zo makkelijk vol te houden. We gebruiken dit tempo niet zoveel in de voorbereiding, maar het is goed om het lichaam hier af en toe mee te prikkelen, zodat het straks tijdens je eindsprint in de laatste kilometer van de race geen onbekend terrein is :)

In de eerste 2 weken van dit schema wisselen we blokjes van easy running af met wandelpauzes. Voor de training wandel je altijd 5-10min om je spieren en pezen op te warmen, na de training wandel je 5-10min om je herstel te bevorderen. De tweede training van week 2 (3x6min) doe je dan bijvoorbeeld als volgt: 5-10min wandelen, 6min rustig hardlopen, 1min wandelen, 6min rustig hardlopen, 1min wandelen, 6min rustig hardlopen, 1min wandelen, 5-10min wandelen. In totaal ben je dan 31-41min bezig.

Vanaf week 3 ga je ook langere duurlopen aan een stuk doen zonder wandelpauze, die bouwen we op van 20min naar 45min. Wandel ook altijd voor en na die duurlopen, voor je warming up & herstel.

Vanaf week 4 ga je een beetje spelen met tempo, met wat kortere blokjes in een tempo iets sneller dan je duurloop tempo, altijd afgewisseld met 1min wandelpauze. Daar ga je efficiënter van lopen en dat helpt enorm voor alle andere trainingen. De tweede training van week 5 (5min E - 3x3min M - 5min E (1min W)) doe je dan bijvoorbeeld als volgt: 5-10min wandelen, 5min rustig hardlopen, 1min wandelen, 3min sneller hardlopen, 1min wandelen, 3min sneller hardlopen, 1min wandelen, 3min sneller hardlopen, 1min wandelen, 5min rustig hardlopen, 5-10min wandelen. In totaal ben je dan 33-43min bezig.

Vanaf week 6 pak je tussen je medium en hard blokjes een easy running pauze. Dat betekent bijvoorbeeld dat je de tweede training van week 8 als volgt doet: 5-10min wandel, 10min rustig hardlopen, 1min wandel, 1min sneller hardlopen en 1min rustig hardlopen 6x afwisselen. Vervolgens 2min hard (wedstrijdtempo) met 1min rustig hardlopen 4x afwisselen. Dan 1min wandel, 5min rustig hardlopen, 5-10min wandel. Dan ben je in totaal 51-61min bezig en loop je in het middelste blok van de training dus 24min achter elkaar door zonder wandelpauze. Een hele uitleg, maar je kan het schema altijd even op je hand schrijven als je het verwarrend vindt :) Vanaf week 8 doe je aan het einde van een training ook een keer per week korte loopjes van 20 seconden hard met een wandelpauze. Hierin mag je jezelf echt pushen, want het is kort, maar het is ook belangrijk om "mooi te lopen" op techniek.

Zorg ervoor dat er duidelijk tempoverschil tussen je blokken zit. Het is beter om je langzamere blokken ook echt rustig te lopen zodat je de training ook sterk kan afmaken. Bij pijntjes altijd gas terugnemen. Een keer een training minder doen als je voelt dat je lichaam dat nodig heeft, is voor de lange termijn altijd een goed idee. Veel succes met het programma en tot 16 november!