

Trainingschema voor 24 kilometer hardlopen

13 weken, 3 tempo's

Het trainingsschema als voorbereiding op HomeRun bestrijkt 13 weken. In het schema wordt gebruik gemaakt van 3 tempo's, waarbij ieder tempo zijn specifieke doelstelling heeft.

- Tempo 2: ontwikkeling duurvermogen, stimulus van de vetverbranding. Bij dit tempo kun je makkelijk nog een heel gesprek voeren en het voelt licht aan.
- Tempo 3: ontwikkeling specifieke conditie en tempovastheid. Dit tempo ligt iets hoger dan tempo 2. Je kan nog steeds praten ('korte zinnen'). Voelt als een vlot tempo.
- Tempo 4: ontwikkeling snelheid en tempohardheid. Het is een tempo dat je wel 3 tot 5 km kan volhouden en waarbij je nog woorden kunt zeggen ('niet hijgen'). Voelt als een pittig tempo.

Mocht je met hartslagmeting werken: er zit per tempo ongeveer 10 tot 12 slagen/min verschil. Door gevarieerd met deze tempo's te werken, krijg je het beste trainingseffect.

Verdere adviezen:

- Het schema is gebaseerd op 3 trainingen per week, wat zorgt voor progressie. Ben je niet in staat om 3 keer per week te trainen, doe dan in ieder geval de duurloop en de intervaltraining.
- Zorg altijd voor een warming-up en cooling down: in- (en uit-)lopen gecombineerd met de nodige beweeglijkheidsoefeningen.
- Naast trainen is ook herstel belangrijk. Zorg daarom goed voor jezelf: slaap voldoende, houd een verstandig drink- en eetpatroon aan, zorg voor voldoende ontspanning, enz.
- Luister naar je lichaam: wees alert op de signalen (pijntjes, vermoeidheid) en laat de trainingsbelasting zo nodig afnemen.
- Zorg voor goede hardloepschoenen (hardloopspecialzaak) en kies daar waar mogelijk voor een vlakke zachte ondergrond (gras, bospaden ed.).
- Doe naast de training ook beweeglijkheids- en krachtoefeningen (zie wekelijkse oefeningen in het schema).
- Oefen als team het wisselen en plan ook eens een avond- en/of nachttraining.

13 weken tot HomeRun

WEEK 1	
Dag	Training
1	Interval: 5x 5 min. tempo 3 met actief herstel 2 min.
2	Duurloop 35 min. tempo 2
3	Duurloop 60 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Pop Squat Simple – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Parachute Plank – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – In And Out Abs – 4x 45 sec.

WEEK 2	
Dag	Training
1	Interval: 3x 2 km. tempo 3 met actief herstel 3 min.
2	Duurloop 35 min. tempo 2 met tussendoor 8x 30 sec. iets versnellen
3	Duurloop 1 uur 10 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Bridge Walk Down – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Walkout Plank Power Squat – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Russian Twist – 4x 45 sec.

WEEK 3	
Dag	Training
1	Interval: 2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 min. tempo 4; actief herstel 2 min.
2	Duurloop 40 min. tempo 2
3	Duurloop 1 uur tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Boxing Squat – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Walkout w/ Jack – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Dynamic Crab – 4x 45 sec.

WEEK 4	
Dag	Training
1	Interval: 7x 1 km. tempo 3; actief herstel 2 min.
2	Duurloop 40 min. tempo 2 met 5x 1 min. iets versnellen
3	Duurloop 1 uur 20 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Modified Burpee w/ Jack – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Burpee Turn Jump – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Dip Bridge Shoulder Tap – 4x 45 sec.

WEEK 5

Dag	Training
1	Interval: 4x 2 km. tempo 3; actief herstel 3 min.
2	Duurloop 35 min. tempo 2
3	Duurloop 1 uur 30 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Lunge Knee Up – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Mountain Climbers Running – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Tug & Oblique – 4x 45 sec.

WEEK 6

Dag	Training
1	Interval: 10x 3 min. tempo 4; actief herstel 1 min.
2	Tempoduurloop 3x 10 min. tempo 3; actief herstel 2 min.
3	Duurloop 1 uur tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Forward Lunge Hop – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Saw Plank – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Bridge Abs Toe Touch – 4x 45 sec.

WEEK 7

Dag	Training
1	Interval: 8x 1 km. tempo 3 en 4 afwisselend; actief herstel 2 min.
2	Duurloop 45 min. tempo 2
3	Duurloop 1 uur 40 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – X Burpee Kick Feet – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Sit Through – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Plank Rotation – 4x 45 sec.

WEEK 8

Dag	Training
1	Interval: 5x 2 km. tempo 3; actief herstel 3 min.
2	Duurloop 40 min. tempo 2 met 7x 1 min. iets versnellen
3	1 uur 10 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Burpee w/ Squat – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Cardio Leg Kick – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Sumo Squat Knee Lift Jump – 4x 45 sec.

WEEK 9	
Dag	Training
1	Interval: 10 – 8 – 6 – 4 – 2 min. tempo 3 (10 en 8 min.) en tempo 4 (6, 4 en 2 min.); actief herstel 2 min.
2	Tempoduurloop 2x 16 min. tempo 3; actief herstel 3 min.
3	Duurloop 1 uur 50 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Squat w/ Stretched Arms – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Plank Toe Touch – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Jack w/ Lift – 4x 45 sec.

WEEK 10	
Dag	Training
1	Interval: 1 – 2 – 1 – 2 – 1 km. (1 km. in tempo 4 en 2 km. in tempo 3); actief herstel 3 min.
2	Duurloop 45 min. tempo 2
3	Duurloop 1 uur 15 mijn tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Rocket Squat– 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Push Up Hand Tap – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Plank Side Kick – 4x 45 sec.

WEEK 11	
Dag	Training
1	Interval: 3x 15 min. tempo 3; actief herstel 3 min.
2	Duurloop 40 min. tempo 2
3	Duurloop 2 uur tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Prisoner Lunge – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Plank Hand Square – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – High Plank Jack – 4x 45 sec.

WEEK 12

Dag	Training
1	Interval: 3 – 2 – 1 km. tempo 3 (3 km.) en 4 (2 – 1 km.); actief herstel 3 min.
2	Duurloop 35 min. tempo 2
3	Duurloop 40 min. tempo 2

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Ski Squat w/ Lift – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Push Up Modified – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Mountain Climber X Body Push Up – 4x 45 sec.

WEEK 13

Dag	Training
1	Rustige interval: 5x 4 min. tempo 3; actief herstel 2 min.
2	20 min. heel rustig
3	HomeRun 240 km. met 10 deelnemers

Om je kracht en coördinatie te verbeteren raden we je aan om je looptrainingen deze week aan te vullen met de volgende oefeningen:

- Beenoefening – Squat w/ Reverse Lunge – 4x 45 sec.
- Bovenlichaamoefening – Burpee Modified – 4x 45 sec.
- Romp- en buikspieroefening – Samurai Lunge – 4x 45 sec.