

# 5 KM

---

8-WEEKSE TRAININGSPROGRAMMA



**H E T D O E L**

VAN DIT SCHEMA IS NIET OM JE OVER DE  
FINISHLIJN TE HELPEN, MAAR OM

**D E B E S T E**

**V E R S I E**

**V A N J O U**

OVER DE FINISHLIJN TE HELPEN.



# INHOUD

INLEIDING  
04

WEKELIJKSE WORK-OUTS  
05

TEMPOTABEL  
06

VERKLARENDE WOORDENLIJST  
09

ALS JE...  
10

OVERZICHT PER WEEK VOOR 5 KM  
11

WEEK 1-8  
12

VOORBEELDSHEMA  
20

DIT TRAININGSSCHEMA VAN

8 WEKEN COMBINEERT

**SNELHEID,**

**UITHOUDINGS-**

**VERMOGEN EN**

**HERSTEL**

OM JE KLAAR TE STOMEN

VOOR DE 5 KILOMETER.

**DUIK NIET DIRECT IN HET TRAININGSSCHEMA, MAAR LEES EERST AL HET MATERIAAL ZODAT JE ER OPTIMAAL VAN KUNT PROFITEREN.**

Dit plan kun je niet alleen aan je ervaringsniveau aanpassen, maar ook aan je behoeften. Dit moet je weten om het meeste te halen uit het Nike+ Run Club Training Plan:

### **HET GAAT NIET ALLEEN OM DE AFSTAND**

Dit trainingsschema is ontworpen om je inspanningen op de wedstrijddag te maximaliseren met snelheid, uithoudingsvermogen en herstel.

### **DIT PLAN WERKT VOOR JOU**

Je plannen veranderen. En ook het weer en hoe je je voelt. Maar er zijn een paar dingen waar je aan moet denken als je dit plan aanpast aan je behoeften:

- Snelheid- en duurlopen zijn essentiële onderdelen van het schema om het meeste uit je training te halen.
- Er zijn vier hersteldagen. Gebruik deze dagen om je snelheidsruns en endurance runs op te breken. Doe niet twee dagen achter elkaar een snelheidsrun en duurloop.
- Hersteldagen kun je naar eigen inzicht invullen. Je kunt een paar kilometer hardlopen, crosstraining doen of uitrusten. We raden je aan te hardlopen op twee van de vier hersteldagen.
- Blijf binnen de aanbevolen afstanden tijdens endurance runs en hersteldagruns.

### **DE TRAINING BEGINT ALS JIJ BEGINT**

Dit plan is gebaseerd op een schema van 8 weken voor een optimaal resultaat. Het is ontworpen zodat je het kunt aanpassen aan je ervaringsniveau en behoeften in je voorbereiding op een halve marathon. Of de wedstrijd nu over acht of veertien weken plaatsvindt, je kunt in dit programma duiken wanneer het je uitkomt. Jij hebt de controle over wat je opneemt in het schema.

### **MIDDELEN OM VERDER TE KOMEN**

- Je hebt de kilometers gemaakt. Bewijs het. Deel je vooruitgang met de Nike+ Running app zodat je vrienden je kunnen feliciteren, motiveren en aanmoedigen.
- De N+TC app is perfect om crosstraining op te nemen in je schema.

# WEKELIJKSE WORK-OUTS



Dit plan bevat drie soorten workoutactiviteiten per week. Ze zijn alle drie belangrijk om de fitste, sterkste en snelste versie van jou naar de finish te krijgen.

## SNELHEID

---

Kracht opbouwen met snelheidstraining is belangrijk tijdens je voorbereiding. In dit plan maak je kennis met verschillende workouts en oefeningen die erop gericht zijn je sneller te maken.

## DUURLOOP

---

Je hebt duurtraining nodig om je lichaam en geest voor te bereiden op de uiteindelijke wedstrijd. Je werkt aan je uithoudingsvermogen door wekelijks lange afstanden te lopen.

## HERSTEL

---

Herstellen van je work-outdagen is net zo belangrijk als de work-outs zelf. Gebruik deze dagen om te herstellen op basis van hoe je je voelt. Neem een dagje vrij, probeer een N+TC work-out of loop een paar herstelkilometers.

# Z O G E B R U I K J E D E T E M P O T A B E L

In het plan staan verwijzingen naar verschillende tempo's om na te streven tijdens specifieke work-outs. Tijdens je training loop je hard met verschillende doeltempo's.

Als je je doeltempo's kent, worden de snelheidstrainingen makkelijker.

Beschouw elk doeltempo als het midden van een bereik. Je kunt een beetje boven of onder deze tempo's trainen. Het zijn geen exacte tempo's, want je bent geen robot.

In de tabel op pagina 8 vind je naar welk tempo je moet streven voor elke sessie.

## **ZOEK JE STARTTEMPO**

Om te beginnen moet je de rij vinden met doeltempo's die voor jou geschikt zijn.

Je vindt de juiste rij op basis van het volgende:

Gebruik een recente tijd voor een 5 km, 10 km, halve marathon of marathon als je er een hebt gelopen. Met 'recent' bedoelen we in de afgelopen één à twee maanden.

Gebruik de Nike+ Running app en doe een paar runs om je gemiddelde tempo te bepalen.

Dit wordt het tempo voor je hersteldag.

Als je al vaak hardloopt, kun je een inschatting maken op basis van je huidige conditie.

Welke methode je ook gebruikt, dit is je uitgangspunt om de rij met doeltempo's te vinden in de tempotabel.

## BIJVOORBEELD

Als je tijdens je laatste race 5 km hebt gelopen in 27:00 minuten, zoek je die tijd in de kolom '5 km' van de tempotabel. Links en rechts op die rij vind je je andere doeltempo's. In dit geval zouden dit de volgende doeltempo's zijn:

BESTE KM	BESTE 5 KM / GEM. TEMPO/KM	BESTE 10 KM / GEM. TEMPO/KM	TEMPO GEM. TEMPO/KM	BESTE HALVE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	BESTE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	TEMPO HERSTELDAG
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30

Start bij je 'Beste 5 km / Gem. tempo/km' en raadpleeg de tijden links of rechts.

## NOG EEN VOORBEELD

Als je beste tijd voor een kilometer 5:55 minuten is, zoek je die 'Beste tijd/km' in de tempotabel. Ernaast vind je je andere gemiddelde tempo's per kilometer. In dit geval zouden dit je doeltempo's zijn:

BESTE KM	BESTE 5 KM / GEM. TEMPO/KM	BESTE 10 KM / GEM. TEMPO/KM	TEMPO GEM. TEMPO/KM	BESTE HALVE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	BESTE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	TEMPO HERSTELDAG
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35

Start bij je 'Beste tijd/km' en zoek rechts je andere doeltempo's op.

## WAT JE MOET WETEN

Als je je doeltempo's hebt gevonden, is het handig dat je een paar dingen begrijpt over het gebruik ervan.

Tijdens je training zullen er dagen zijn dat je een beetje voorloopt op je tempo, en dagen dat je een beetje achterloopt. Vergeet niet dat je de tempo's alleen als richtlijn gebruikt. Je zult goede en slechte dagen hebben, dus wees flexibel in je verwachtingen. Hopelijk gaat je conditie elke week vooruit, zodat ook je tempo toeneemt.

Als dit trainingsplan is afgerond en de wedstrijddag is aangebroken, vertrouw dan op al het werk dat je hebt verricht. Dát werk brengt je naar een nieuw conditieniveau, snellere tempo's, deze startlijn en alle andere die nog volgen.

# TEMPOTABEL



BESTE KM	BESTE 5 KM / GEM. TEMPO/KM	BESTE 10 KM / GEM. TEMPO/KM	TEMPO GEM. TEMPO/KM	BESTE HALVE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	BESTE MARATHON / GEM. TEMPO/KM	TEMPO HERSTELDAG
3:05	17:05 / 3:25	35:45 / 3:35	3:45	1:18:00 / 3:45	2:44:00 / 3:55	4:20
3:25	18:45 / 3:45	39:00 / 3:55	4:05	1:25:00 / 4:00	3:00:00 / 4:15	4:45
3:45	20:15 / 4:05	42:00 / 4:10	4:20	1:35:00 / 4:30	3:15:00 / 4:35	5:05
4:00	22:00 / 4:20	45:45 / 4:32	4:45	1:40:00 / 4:45	3:30:00 / 4:55	5:25
4:20	23:45 / 4:45	49:00 / 4:55	5:05	1:50:00 / 5:10	3:45:00 / 5:20	5:50
4:40	25:15 / 5:00	52:30 / 5:15	5:30	1:55:00 / 5:25	4:00:00 / 5:40	6:10
5:00	27:00 / 5:25	55:50 / 5:35	5:50	2:05:00 / 5:55	4:15:00 / 6:00	6:30
5:20	28:30 / 5:40	59:00 / 5:55	6:10	2:10:00 / 6:10	4:30:00 / 6:20	6:50
5:35	30:00 / 6:00	62:30 / 6:15	6:30	2:20:00 / 6:40	4:45:00 / 6:45	7:10
5:55	31:45 / 6:20	66:00 / 6:35	6:50	2:25:00 / 6:55	5:00:00 / 7:05	7:35
6:15	33:00 / 6:35	69:00 / 6:55	7:10	2:35:00 / 7:20	5:15:00 / 7:25	7:55
6:30	35:00 / 7:00	72:00 / 7:15	7:30	2:40:00 / 7:35	5:30:00 / 7:45	8:15
6:50	36:15 / 7:15	75:00 / 7:30	7:45	2:50:00 / 8:00	5:40:00 / 8:05	8:35
7:10	38:00 / 7:35	78:30 / 7:45	8:05	2:55:00 / 8:15	5:50:00 / 8:15	8:45
7:30	39:30 / 7:55	81:30 / 8:10	8:25	3:05:00 / 8:45	6:00:00 / 8:30	9:00



# VERKLARENDE WOORDENLIJST



In deze woordenlijst worden de termen uitgelegd waar in dit plan naar wordt verwezen. Het is belangrijk dat je de verschillende soorten runs van dit plan begrijpt om optimaal te profiteren van het volledige trainingsschema.

## WORK-OUTS

### SNELHEID

De beste manier om je snelste tempo te verbeteren is door er korte perioden aan te werken in een serie snelheidsintervallen. Je kunt dezelfde afstand en hetzelfde tempo aanhouden met dezelfde hersteltijd, of variëren in afstand, tempo en hersteltijd. Lange intervallen, fartleks, temporuns en heuvelruns zijn allemaal snelheidsworkouts. Zie Soorten runs hieronder voor de definities.

### DUURLOOP

Je wekelijkse duurloop is een lange afstand in een comfortabel tempo. Dit is een belangrijk onderdeel van de training waarmee lichaam en geest zich kunnen aanpassen aan grotere afstanden. Bovendien raak je vertrouwd met de fysieke en geestelijke uitdagingen die de kop kunnen opsteken tijdens een race. Deze run moet je lopen als een progressierun. Zie Soorten runs voor een definitie van progressierun.

### HERSTEL

Herstel is net zo belangrijk als je zware work-outs. Luister naar wat je lichaam nodig heeft op hersteldagen, of dat nu de hele dag vrij nemen, crosstraining met de N+TC app of een paar herstelkilometers lopen is. Het is het beste om op minstens twee van je hersteldagen te hardlopen. Met herstelruns bouw je uithoudingsvermogen op en herstel je zo effectief mogelijk na intensief trainen. Je moet ze lopen als progressieruns. Zie Soorten runs hieronder voor een definitie van progressierun.

## SOORTEN RUNS

### PROGRESSIERUN

Progressieruns verbeteren je uithoudingsvermogen en laten je lichaam wennen aan de impact van hardlopen. Voer je tempo op tijdens het hardlopen door te beginnen in een tempo dat lager ligt dan je hersteltempo en te eindigen in een tempo dat hoger ligt dan je hersteltempo. Gemiddeld heb je dan in je hersteltempo hardgelopen. Je uithoudingsvermogen- en herstelruns moet je altijd lopen als progressieruns.

### BAANTRAINING

Baantraining verwijst naar een sessie die een serie snelheidsintervallen bevat. Een atletiekbaan is perfect voor dit type work-out, omdat je door de ondergrond kunt spelen met snellere tempo's en precieze afstanden. Maar in principe kun je het vrijwel overal doen. Je kunt huizenblokken, verkeerslichten of zelfs bomen gebruiken als intervalmarkeringen.

### STRIDES

Strides verwijzen naar korte intervallen die je gewoonlijk voorafgaand aan een run of work-out doet, of meteen erna. Een serie strides moet oplopen in tempo. Vaak is de eerste stride de langste en de langzaamste. Tussen elke stride herstel je even.

### FARTLEK

Met fartleks werk je aan snelheid en kracht door afstanden en tempo's af te wisselen tijdens één run. Dit is een voorbeeld van een fartlekwork-out: één minuut rustig hardlopen gevolgd door één minuut in hoog tempo hardlopen, en dat een aantal minuten of kilometers herhalen, of afwisselen per huizenblok.

### GESPLITSTE INTERVALLEN

Gesplitste intervallen verwijzen naar twee verschillende tempo's lopen tijdens één interval. Bijvoorbeeld een interval van 400 meter, met de eerste 200 meter rustig en de laatste 200 meter snel. Hiermee splits je het interval in twee delen.

### HEUVELS

Met heuvelwork-outs ontwikkel je snelheid en vorm. Het kost extra inspanning om een heuvel op te rennen, dus je hoeft niet zo hard te gaan als op een vlak stuk. Houd je ademhaling onder controle als je een heuvel op rent. Leun niet te ver naar voren. Lichtjes leunen met je kin verder dan je borst is genoeg. Een heuvel op rennen is een goede manier om snelheid en kracht te ontwikkelen met minimale belasting voor de benen.

### TEMPO

Een temporun heeft een snel maar gecontroleerd tempo dat je kunt hardlopen als lange intervallen of een gelijkmatige run van 2-16 kilometer. Het doel van een temporun is mentaal en fysiek uithoudingsvermogen opbouwen en wennen aan een oncomfortabel gevoel.

### OMKEREN

Omkeren oefen je tijdens korte intervallen. In plaats van te stoppen aan het einde van een interval, loop je voorbij het eindpunt en keer je zo snel en veilig mogelijk om, om het volgende interval te starten.

## SOORTEN TEMPO'S

### DOELTEMPO 1 KM

Dit is het tempo waarin je 1 km snel kunt hardlopen.

### TEMPO VOOR 5 KM (SNELLER)

Dit is het tempo waarin je ongeveer 5 km snel kunt hardlopen.

### TEMPO VOOR 10 KM (SNEL)

Dit is het tempo waarin je ongeveer 10 km snel kunt hardlopen

### TEMPORUN TEMPO

Dit is het tempo waarop je lichaam leert comfortabel te zijn met niet-comfortabel zijn door een zo snel mogelijk tempo vast te houden dat voor een specifieke afstand mogelijk is.

### HERSTELTEMPO (RUSTIG)

Een tempo dat rustig genoeg is om op adem te komen tijdens het hardlopen.

# ALS JE . . .

**IEDEREEN HEEFT EEN ANDER TRAININGSVERLOOP. MAAR ER ZIJN EEN PAAR TERUGKERENDE UITDAGINGEN EN VRAGEN DIE VEEL HARDLOPERS ONDERWEG TEGENKOMEN. DIE VEELVOORKOMENDE HINDERNISSEN OP JE PAD NAAR DE WEDSTRIJDDAG KUN JE ALS VOLGT OVERWINNEN.**

## **ALS JE SCHEMA NIET OVEREENKOMT MET HET TRAININGSSCHEMA,**

Pas je het trainingsschema aan je behoeften aan. Voor de beste resultaten zou elke week de drie belangrijkste work-outs moeten bevatten: snelheid, uithoudingsvermogen en herstel. Geef voorrang aan snelheid- en duurlopen en zorg dat je op een goede manier herstelt.

## **ALS JE NIET HET JUISTE TEMPO KUNT VINDEN,**

Experimenteer dan tot je het hebt gevonden. Als je aan het hardlopen bent, loop je op je gevoel. Je beseft misschien niet dat je verschillende versnellingen hebt. Wees geduldig, houd je hoofd erbij en geniet van experimenteren met je comfortniveau terwijl je in verschillende tempo's verschillende afstanden loopt. Gebruik de Nike+ Running app tijdens het hardlopen om je tempo's bij te houden, en gebruik de richtlijnen voor onze tempotabel op pagina 6 om je doeltempo's te vinden.

## **ALS JE MOE BENT,**

Probeer je erachter te komen waarom. Het is normaal dat je je moe voelt naarmate je training vordert, maar zorg goed voor jezelf op alle andere gebieden: zorg dat je genoeg slaap krijgt, eet goed, drink voldoende, houd je aan hersteldagen en draag de juiste schoenen. Soms is de beste training te focussen op herstel en rust.

## **ALS JE NIET GEMOTIVEERD BENT,**

Ga je op zoek naar inspiratie. Zelfs waar je het niet verwacht te vinden, zoals een run die je niet wilt doen. Ga tien minuten hardlopen en kom terug als je geen zin meer hebt. Blijf bij het terugkomen wel hardlopen.

## **ALS EEN RUN HELEMAAL NIET GOED GING,**

Ga je verder met de volgende. Sommige runs zijn gewoon verschrikkelijk. Soms met een reden, soms zonder. Neem even de tijd om een eventuele reden te ontdekken en leer iets over jezelf. Een slechte run prima vinden is net zo belangrijk als genieten van een geweldige run.

## **ALS JE GEBLESSEERD BENT,**

Stop je met hardlopen. Er is een verschil tussen pijn hebben en geblesseerd zijn. Het is heel belangrijk dat je luistert naar je lichaam tijdens je training en ervan leert. Soms loop je betere kilometers in de toekomst, als je die in het heden mist.

## **ALS JE MEEDOET AAN EEN WEDSTRIJD,**

Moet je jezelf de tijd geven om vooraf en achteraf te herstellen. Misschien moet je een paar dagen voor de wedstrijd rustiger aan doen qua tempo of afstand. Gun jezelf ook een paar dagen herstel na afloop (ongeacht of je de wedstrijd een succes vond of niet).

# OVERZICHT PER WEEK VOOR 5 KM



Dit trainingsschema van 8 weken combineert uithoudingsvermogen, kracht en snelheid om je klaar te stomen voor de 5 kilometer. Dit schema kun je aanpassen aan je ervaringsniveau. Je neemt ook rustdagen en N+TC work-outs op in je schema.

**NOG 8 WEKEN TE GAAN**

## DE START



Deze week begin je aan je 8-weekse reis met een aantal runs en lichte work-outs om kennis te maken met het trainingsschema.

**NOG 7 WEKEN TE GAAN**

## GOEDE GEWOONTEN



Tijd om nieuwe gewoonten te ontwikkelen. Deze week ligt de aandacht op het hoe en waarom van de training. Werk aan het opbouwen van uithoudingsvermogen en het juiste tempo op work-outdagen.

**NOG 6 WEKEN TE GAAN**

## ONTWIKKEL CONSISTENTIE



In de derde week van je training begin je een ritme in het hardlopen te voelen. Het geheim van goed hardlopen is consistentie.

**NOG 5 WEKEN TE GAAN**

## WARMING-UP



Je begint erin te komen. Op sommige dagen voel je je geweldig. Op sommige dagen ben je moe. Beide soorten dagen tonen aan dat je je best doet en dat je op schema ligt om je doel te bereiken.

**NOG 4 WEKEN TE GAAN**

## TIJD VOOR EVOLUTIE



Je sport nu anders dan toen je begon. Het is tijd om een sterkere, snellere en betere atleet te worden

**NOG 3 WEKEN TE GAAN**

## KLAAR OM TE GAAN



Je bent fit en sterk, en staat elke dag klaar voor elke work-out. Je legt de kilometers nu sneller af. Geef jezelf een schouderklopje voor wat je al hebt gedaan en op dit moment nog doet.

**NOG 2 WEKEN TE GAAN**

## VERSCHERP ELKE STAP



Je bouwt niet af. Je scherpt aan. Deze week wordt het tempo opgevoerd, maar het herstel zelfs nog meer. Vanaf nu gaat het om de kwaliteit van hardlopen en herstel.

**NOG 1 WEEK TE GAAN**

## DE STARTLIJN



Je bent aangekomen. Loop sterk en zelfverzekerd deze week. Gebruik wat je hebt geleerd en de vooruitgang die je hebt geboekt. Je bent klaar voor de start.

NOG 8 WEKEN TE GAAN

# DE START



Deze week begin je aan je reis met een aantal runs en lichte work-outs om kennis te maken met het trainingsschema. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheidsruns en endurance runs twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen kilometers.

Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

We raden je aan te herstellen met een progressierun van 1,5-5 km. Begin langzaam en voer je tempo op tijdens je run.

## HERSTEL

Doe rustig aan. Loop een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

(2x) 200 meter in **km** tempo

Gesplitste **800** meter:

de eerste **600** meter in **5 km** tempo,  
de laatste **200** meter in **km** tempo

**400** meter in **5 km** tempo

Gesplitste **800** meter:

de eerste **600** meter in **5 km** tempo,  
de laatste **200** meter in **km** tempo

**400** meter in **5 km** tempo

## DUURLOOP

### 3-5 KM

Dit is de langste afstand van de week. Loop deze afstand consistent om je uithoudingsvermogen voor de wedstrijd op te bouwen.

Denk eraan meer te letten op de kwaliteit van je tempo gedurende je runs. Probeer een tempo aan te houden dat **60-90 seconden** langzamer is dan je doeltempo voor de wedstrijd.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

**1,5 km** in je **10 km** tempo

**400** meter in **km** tempo

**800** meter in **5 km** tempo

Laat op elk interval **3 minuten** herstel volgen.

Herhaal de reeks **2x**.

## HERSTEL

Het doel van de run van 1,5-5 km van vandaag is herstellen van je laatste work-out. Bouw langzaam snelheid op zodat je laatste kilometer je snelste is.

## HERSTEL

Ga voor een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het maar naar hunkert vandaag.

NOG 7 WEKEN TE GAAN

# GOEDE GEWOONTEN



Tijd om nieuwe gewoonten te ontwikkelen. Deze week ligt de aandacht op het hoe en waarom van de training. Werk aan het opbouwen van uithoudingsvermogen en het juiste tempo op work-outdagen. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Herstelkilometers zijn net zo belangrijk als je snelheidsruns en endurance runs. Probeer vandaag 1,5-5 km progressief hard te lopen. Begin rustig en bouw langzaam je snelheid op, zodat je laatste kilometer sneller is dan je eerste.

## HERSTEL

Vandaag draait om herstel. Geef je lichaam waar het naar hunkert door een paar herstelkilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

400 meter in 10 km tempo  
(2x) 400 meter in 5 km tempo  
400 meter in km tempo

2 minuten herstel tussen elk interval.  
Herhaal de reeks 2x.

## HERSTEL

Gebruik de run van 1,5-5 km van vandaag om zo efficiënt mogelijk te herstellen. Bouw langzaam je snelheid op, zodat je eerste kilometer je langzaamste is en je laatste kilometer je snelste.

## DUURLOOP

### 3-5 KM

Bereid je voor om het vol te houden op de wedstrijddag met de langste afstand van de week.

Denk eraan meer te letten op de kwaliteit van je tempo gedurende je runs. Probeer een tempo aan te houden dat 60-90 seconden langzamer is dan je doeltempo voor de wedstrijd.

## HERSTEL

Ga voor een paar progressiekilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het naar hunkert vandaag.

## SNELHEID

### FARTLEK

1,5 km in je temporan tempo

Doe daarna deze fartlekreeks:

1 minuut in snel tempo, 30 seconden rustig tempo

2 minuten snel, 1 minuut rustig

3 minuten snel, 1:30 minuut rustig

3 minuten snel, 1:30 minuut rustig

2 minuten snel, 1 minuut rustig

1 minuut in snel tempo, 30 seconden rustig tempo

1,5 km in je temporan tempo

NOG 6 WEKEN TE GAAN

# ONTWIKKEL CONSISTENTIE



In de derde week van je training begin je een ritme in het hardlopen te voelen. Het geheim van goed hardlopen is consistentie. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden.

Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Herstel van je laatste inspanning met een progressierun van 3-5 kilometer. Begin langzaam en voer je tempo op tijdens je run.

## HERSTEL

Vandaag draait om herstel. Geef je lichaam waar het naar hunkert door een paar herstelkilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

800 meter in 5 km tempo	45 seconden herstel
200 meter in km tempo	2 minuten herstel
600 meter in 5 km tempo	45 seconden herstel
200 meter in km tempo	2 minuten herstel
400 meter in 5 km tempo	45 seconden herstel

## DUURLOOP

### 5-6,5 KM

Als je deze afstand regelmatig doet, bereid je je lichaam en geest voor op de uiteindelijke wedstrijd.

Je bent bijna klaar! Let de laatste zes weken van de training op je gemiddelde tempo gedurende runs. De combinatie van tempo en afstand is een belangrijke bijdrage aan je succes op de dag van de wedstrijd.

## SNELHEID

### INTERVALLEN

1000 meter in 10 km tempo
1000 meter in temporun tempo
1000 meter in 10 km tempo
1000 meter in temporun tempo
1000 meter in 10 km tempo

(4x) 100 meter strides

2 minuten rust tussen elk interval.  
30 seconden tussen strides.

## HERSTEL

Richt je op beheersing terwijl je herstelt van je laatste workout. Herstel met 3-5 km progressiekilometers. Bouw langzaam snelheid op van je eerste tot je laatste kilometer.

## HERSTEL

Geef je lichaam waar het naar hunkert vandaag door een paar makkelijke kilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

# NOG 5 WEKEN TE GAAN

# WARMING-UP



Je begint erin te komen. Op sommige dagen voel je je geweldig. Op sommige dagen ben je moe. Beide soorten dagen tonen aan dat je je best doet en dat je op schema ligt om je doel te bereiken. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

We raden je aan te herstellen met een progressierun van 3-5 kilometer. Begin langzaam en voer je tempo op tijdens je run.

## HERSTEL

Doe rustig aan. Loop een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

300 meter in <b>km</b> tempo	45 seconden herstel
400 meter in <b>5 km</b> tempo	2 minuten herstel
500 meter in <b>5 km</b> tempo	2 minuten herstel
600 meter in <b>10 km</b> tempo	2 minuten herstel
500 meter in <b>5 km</b> tempo	2 minuten herstel
400 meter in <b>5 km</b> tempo	2 minuten herstel
300 meter in <b>km</b> tempo	

## DUURLOOP

### 6,5-8 KM

Bereid je voor om het vol te houden op de wedstrijddag met de langste afstand van de week.

Let de laatste vijf weken van de training op je gemiddelde tempo gedurende runs. De combinatie van tempo en afstand is een belangrijke bijdrage aan je succes op de dag van de wedstrijd.

## SNELHEID

### TEMPO

6,5 km progressierun in je **temporun** tempo.

(8x) 100 meter strides

## HERSTEL

Het doel van de run van 3-5 km van vandaag is herstellen van je laatste work-out. Bouw langzaam snelheid op zodat je laatste kilometer je snelste is.

## HERSTEL

Ga voor een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het maar naar hunkert vandaag.

NOG 4 WEKEN TE GAAN

# TIJD VOOR EVOLUTIE



Je sport nu anders dan toen je begon. Het is tijd om een sterkere, snellere en betere atleet te worden. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheids- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Herstelkilometers zijn net zo belangrijk als je snelheidsruns en endurance runs. Probeer vandaag 3-5 km progressief hard te lopen. Begin rustig en bouw langzaam je snelheid op, zodat je laatste kilometer sneller is dan je eerste.

## HERSTEL

Vandaag draait om herstel. Geef je lichaam waar het naar hunkert door een paar herstelkilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID — ATLETIEKBAAN

Begin je sessie met een tijdloop van **3 km** in het tempo van je wedstrijddag.

Doe daarna:

**200 meter in 10 km tempo**

**200 meter in 5 km tempo**

**200 meter in km tempo**

**200 meter in 10 km tempo**

**200 meter in 5 km tempo**

**200 meter in km tempo**

**10 minuten herstel na 3 km**

**60 seconden herstel na elk interval van 200 meter**

## HERSTEL

Gebruik de run van 3-5 km van vandaag om zo efficiënt mogelijk te herstellen. Bouw langzaam je snelheid op, zodat je eerste kilometer je langzaamste is en je laatste kilometer je snelste.

## DUURLOOP

### 5-6,5 KM

Als je deze afstand regelmatig doet, bereid je je lichaam en geest voor op de uiteindelijke wedstrijd.

Je bent bijna klaar! Let de laatste vier weken van de training op je gemiddelde tempo gedurende runs. De combinatie van tempo en afstand is een belangrijke bijdrage aan je succes op de dag van de wedstrijd.

## HERSTEL

Geef je lichaam waar het naar hunkert vandaag door een paar makkelijke kilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID — PROGRESSIE

**Ren 8 km** als een progressierun. Je verlaagt geleidelijk je tempo zodat je de laatste **3 km** in het tempo van een **temporun** aflegt.



NOG 3 WEKEN TE GAAN

# KLAAR OM TE GAAN



Je bent fit en sterk, en staat elke dag klaar voor elke work-out. Je legt de kilometers nu sneller af. Geef jezelf een schouderklopje voor wat je al hebt gedaan en op dit moment doet. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Herstel van je laatste inspanning met een progressierun van 3-5 kilometer. Begin langzaam en voer je tempo op tijdens je run.

## HERSTEL

Vandaag draait om herstel. Geef je lichaam waar het naar hunkert door een paar herstelkilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID — ATLETIEKBAAN

Ren **1,5 km**: wissel af tussen **200 meter** in **temporun** tempo en **200 meter** in **km** tempo. Gevolgd door **4 minuten** herstel.

Gesplitste **400 m**: de eerste **200 m** in een **temporun** tempo en daarna **200 m** in **km** tempo. **2 minuten** herstel.

Gesplitste **400 m**: de eerste **200 m** in een **temporun** tempo en daarna **200 m** in **km** tempo.

## DUURLOOP — 5-6,5 KM

Bereid je voor om het vol te houden op de wedstrijddag met de langste afstand van de week.

Let de laatste drie weken van de training op je gemiddelde tempo gedurende runs. De combinatie van tempo en afstand is een belangrijke bijdrage aan je succes op de dag van de wedstrijd.

## SNELHEID — HEUVELS

Ren **2 minuten** heuvel op, bij voorkeur **90 seconden** omhoog en **30 seconden** op de heuveltop. **6x** herhalen.

Als er geen heuvel in de buurt is, doe je een progressierun van **2 minuten** die oploopt van een **10 km** tempo naar een **km** tempo. Herhaal dit **6x**.

Herstel volledig tussen de intervallen, of je nu heuvel op gaat of niet.

## HERSTEL

Richt je op beheersing terwijl je herstelt van je laatste workout. Herstel met 3-5 progressiekilometers. Bouw langzaam snelheid op van je eerste tot je laatste kilometer.

## HERSTEL

Ga voor een paar progressiekilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het naar hunkert vandaag.

NOG 2 WEKEN TE GAAN

# SCHERP ELKE STAP AAN



Je bouwt niet af. Je scherpt aan. Deze week wordt het tempo opgevoerd, maar het herstel zelfs nog meer. Vanaf nu gaat het om de kwaliteit van hardlopen en herstel. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Het doel van de run van 3-5 km van vandaag is herstellen van je laatste work-out. Bouw langzaam snelheid op zodat je laatste kilometer je snelste is.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

(2x) 200 meter in **km** tempo  
400 meter in **10 km** tempo  
(2x) 200 meter in **5 km** tempo  
400 meter in **10 km** tempo  
(2x) 200 meter in **km** tempo

60 seconden herstel tussen elk interval.

## HERSTEL

We raden je aan te herstellen met een progressierun van 3-5 kilometer. Begin langzaam en voer je tempo op tijdens je run.

## DUURLOOP

### 3-5 KM

Als je deze afstand regelmatig doet, bereid je je lichaam en geest voor op de uiteindelijke wedstrijd.

Let de laatste twee weken van de training op je gemiddelde tempo gedurende runs. De combinatie van tempo en afstand is een belangrijke bijdrage aan je succes op de dag van de wedstrijd.

## HERSTEL

Doe rustig aan. Loop een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij.

## HERSTEL

Ga voor een paar herstelkilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het maar naar hunkert vandaag.

## SNELHEID

### ATLETIEKBAAN

2 km Herstelrun

(2x) 100 meter strides  
1000 meter in **temporun** tempo  
(2x) 100 meter strides  
2 km herstelrun

3 minuten herstel tussen elk interval.  
30 seconden herstel tussen strides.

NOG 1 WEEK TE GAAN

# DE STARTLIJN



Je bent aangekomen. Loop deze week sterk en zelfverzekerd. Gebruik wat je hebt geleerd en de vooruitgang die je hebt geboekt. Je bent klaar voor de start. Je kunt de volgende onderdelen afwerken zoals het jou het beste uitkomt, maar doe geen snelheid- en uithoudingsvermogenruns twee dagen achter elkaar en houd je aan de aanbevolen afstanden. Om je training aan te vullen, kun je N+TC work-outs opnemen in je schema om snel fit te worden.

## HERSTEL

Herstelkilometers zijn net zo belangrijk als je snelheidsruns en endurance runs. Probeer vandaag 3-5 km progressief hard te lopen. Begin rustig en bouw langzaam je snelheid op, zodat je laatste kilometer sneller is dan je eerste.

## HERSTEL

Vandaag draait om herstel. Geef je lichaam waar het naar hunkert door een paar herstelkilometers te lopen, een N+TC work-out te doen of een dagje vrij te nemen.

## SNELHEID

---

## ATLETIEKBAAN

(2x) 200 meter in **km** tempo  
400 meter in **5 km** tempo  
800 meter in **10 km** tempo  
400 meter in **marathon** tempo  
200 meter in **km** tempo

2 minuten herstel tussen elk interval.

## WEDSTRIJDDAG

### 5 KM

Je bent aangekomen. Loop sterk en zelfverzekerd deze week. Gebruik wat je hebt geleerd en de vooruitgang die je hebt geboekt. Je bent klaar voor de start.

## SNELHEID

---

## ATLETIEKBAAN

3 km Herstelrun  
(8x) 100 meter strides  
1,5 km Herstelrun

## HERSTEL

Gebruik de run van 3-5 km van vandaag om zo efficiënt mogelijk te herstellen. Bouw langzaam je snelheid op, zodat je eerste kilometer je langzaamste is en je laatste kilometer je snelste.

## HERSTEL

Ga voor een paar progressiekilometers, doe een N+TC work-out of neem de hele dag vrij. Geef je lichaam waar het naar hunkert vandaag.

# VOORBEELDSHEMA



Hieronder staat een voorbeeldschema per week. Als je schema niet overeenkomt met het trainingsschema, pas je het trainingsschema aan je behoeften aan. Voor het beste resultaat zou elke week deze belangrijke workouts moeten bevatten: snelheid, uithoudingsvermogen en herstel. Geef voorrang aan snelheid en uithoudingsvermogen als je geen tijd hebt om alles te doen. Gebruik dit schema als visueel steuntje en bereid je voor om 5 kilometer te lopen.

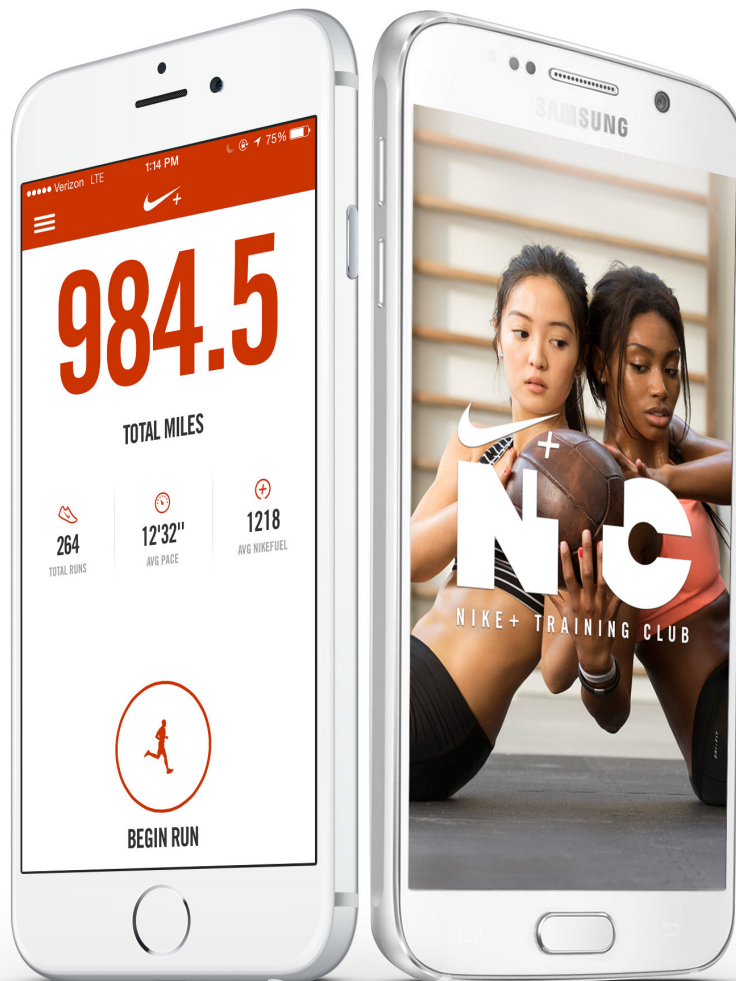
	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
08	1,5-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	ATLETIEKBAAN	1,5-5 KM	3-5 KM	HERSTEL
07	1,5-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	FARTLEK	1,5-5 KM	3-5 KM	HERSTEL
06	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	INTERVALLEN	3-5 KM	5-6,5 KM	HERSTEL
05	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	TEMPO	3-5 KM	6,5-8 KM	HERSTEL
04	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	TEMPO	3-5 KM	5-6,5 KM	HERSTEL
03	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	HEUVELS	3-5 KM	5-6,5 KM	HERSTEL
02	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	ATLETIEKBAAN	3-5 KM	3-5 KM	HERSTEL
01	3-5 KM	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	ATLETIEKBAAN	HERSTEL	3-5 KM	5 KM

# LOOP SNELLER. TRAIN BETER.

## NIKE+ RUNNING APP

LOOP MET  
ONS MEE.

Haal alles uit je training met de Nike+ Running app. Houd je route, afstand, tempo, tijd en calorieën bij en krijg realtime gesproken feedback om beter te hardlopen. Deel foto's, vergelijk je vooruitgang en word tijdens het hardlopen aangemoedigd door vrienden die je motiveren om je doelen te behalen.



## N+TC APP

JE PERSONAL TRAINER.  
ONTWIKKELD DOOR NIKE.  
MOGELIJK GEMAAKT DOOR JE VRIENDEN.

Herstel beter en word sterker tijdens je training met de N+TC app. Kies uit meer dan 100 work-outs van Nike Master Trainers en topatleten, laat je motiveren door je crew, sluit je aan bij de NTC community en train samen beter. Daag jezelf uit om NikeFuel en N+TC minuten te verdienen die worden toegevoegd aan je Nike+ profiel.

Je kunt de N+TC app en de Nike+ Running app downloaden in de iTunes® App Store voor iPhone® en iPod Touch®, of in Google Play™ voor Android™-telefoons.