

your roadmap

# 15KM



## Opbouw in 13 weken

### Trainingsprogramma



**DOEL: 15KM**

Dit schema bouwt in 13 weken op naar de 15KM.  
Duur schema = **13 weken x 3 trainingen per week**  
Uitleg schema zie onderstaand.

START

#### 1e week:

- Training 1: DL 50 min
- Training 2: SDL 50 min, NETTO 35 min
- Training 3: LLD 60 min

#### 2e week:

- Training 1: DL 55 min
- Training 2: IV 5 X 5 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 65 min

**DRAAG GEEN KATOENEN HARDLOOPKLEDING. ZORG VOOR HARDLOOPKLEDING MET ADEMEND MATERIAAL DAT DE TRANSPIRATIE AFVOERT.**

#### 3e week:

- Training 1: DL 60 min
- Training 2: SDL 55 min, NETTO 40 min
- Training 3: LLD 70 min

#### 4e week:

- Training 1: DL 35 min
- Training 2: IV 15 X 1 min T, 1 min R
- Training 3: DL 40 min

#### 5e week:

- Training 1: DL 60 min
- Training 2: SDL 60 min, NETTO 45 min
- Training 3: LLD 75 min

**SLA LIEVER EEN TRAINING OVER DAN DAT JE IETS GAAT FORCEREN. BEGIN DE EERST VOLGENDE KEER WEER MET JE LAATST GELOPEN TRAINING.**

#### 6e week:

- Training 1: DL 65
- Training 2: IV 8 X 4 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 80 min

#### 7e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 65 min, NETTO 50 min
- Training 3: LLD 85 min

#### 8e week:

- Training 1: DL 40 min
- Training 2: IV 10 X 2 min T, 1 min R
- Training 3: DL 45 min

**GEMIDDELD GAAN HARDLOOPSCHOENEN 1.000 TOT 1.200KM MEE. KOM LANGS VOOR ADVIES OVER DE STAAT VAN JOUW HARDLOOPSCHOENEN.**

#### 9e week:

- Training 1: DL 70 min
- Training 2: SDL 70 min, NETTO 55 min
- Training 3: LLD 90 min

#### 10e week:

- Training 1: DL 75 min
- Training 2: IV 7 X 5 min T, 2 min R
- Training 3: LLD 95 min

#### 11e week:

- Training 1: DL 80 min
- Training 2: SDL 75 min, NETTO 60 min
- Training 3: LLD 100 min

**ZORG DAT JE TIJDENS HET HARDLOPEN NOG KUNT PRATEN. INDIEN DIT NIET HET GEVAL IS, KUN JE BETER EEN RUSTIGER TEMPO AANHOUDEN.**

#### 12e week:

- Training 1: DL 65 min
- Training 2: IV 6 X 3 min T, 1 min R
- Training 3: DL 50 min

#### 13e week:

- Training 1: DL 40 min
- Training 2: DL 40 min
- Training 3: 15KM, High Five!

FINISH

## Uitleg schema

- LLD = Lange Langzame Duurloop
- DL = Duurloop
- SDL = Snelle Duurloop
- IV = Intervaltraining
- NETTO = De tijd die je werkelijk op niveau loopt

#### Voorbeeld intervaltraining

Week 2, training 2: 5 X 5 min T, 2 min R = loop 5 minuten tempo, 2 minuten herstel (= rustig dribbelen/joggen). Doe dit 5 keer.

**Training afgerond?**  
Vraag je runningmate naar een nieuw trainingsprogramma.

## Loop eens langs

Heb je vragen over je trainingsprogramma? Kom gewoon langs. Onze hardloopexperts zijn jouw runningmates en vertellen je graag alles over de opbouw die bij jou past.

Kijk voor een overzicht van al onze vestigingen op [runnersworld.nl](http://runnersworld.nl)



## Opbouw in 13 weken

Je kunt 8KM onafgebroken hardlopen. Ga dan nu voor de 15KM. Je traint 3 keer per week. Na 3 weken neem je een 'relatieve rustweek' om 'looptuigterust' te raken. Zo kun je de volgende 3 weken weer iets meer trainingsbelasting aan. In week 12 train je iets minder. En aan het einde van week 13 ben je klaar om 15KM te kunnen hardlopen!

### 3 keer per week

De trainingen zijn uitgedrukt in minuten en gaan uit van 3 keer per week. Lukt dat niet, dan kun je ook kiezen voor 2 looptrainingen per week in combinatie van 1+3 of 2+3.

Hieronder vind je de uitleg over de afkortingen en uitvoering van de trainingvormen. Is dit trainingsschema te zwaar voor je? Probeer dan onze trainingsschema's voor 5 of 10KM.

### Trainingen

#### LLD - Lange Langzame Duurloop

Dit is de basis van alle hardlooptrainingen. Voer dit trainingsschema op een rustig tempo uit. Wanneer je het gevoel hebt dat je veel harder kunt lopen, dan loop je op het juiste tempo. Dit trainingsschema laat je lichaam wennen aan langere belasting met een laag belastingsniveau. Je traint je gewrichten, spieren, spieraanhechtingen en pezen op langdurige belasting.

Je hartslag ligt tussen de 45 tot 50 slagen onder je maximale hartslag\*.

#### DL - Duurloop

Met de gemiddelde duurloop vergroot je je basisuithoudingsvermogen. Je loopt in een gelijkmatig tempo zonder je lichaam zwaar te belasten. Let er op dat je niet te hard loopt en over je eigen grens heen gaat. Na de training moet je het gevoel hebben dat je nog kilometers verder kunt lopen in hetzelfde tempo. Heb je dat niet, dan heb je te hard getraind.

Je hartslag ligt tussen de 40 tot 35 slagen onder je maximale hartslag\*.

#### SDL - Snelle Duurloop

Na LLD en DL heb je al een behoorlijke onderbouw. Je kunt nu de Na LLD en DL heb je al een mooie basis voor de duurlopen. Je kunt nu de Snelle Duurloop (SDL) aan.

Daarmee vergroot je je uithoudingsvermogen en hou je je hartslag langdurig op een hoger niveau dan de vorige trainingen. De belasting voor je lichaam is behoorlijk zwaar. Begin er dan ook niet aan wanneer je de LLD en DL nog niet aan kunt.

De hartslag ligt 35 tot 25 slagen onder de maximale hartslag\*.

SDL Netto is de tijd die je werkelijk op SDL niveau loopt.

De resterende tijd is in- en uitlopen.

\* Wil jij ook jouw hartslag monitoren tijdens jouw trainingen? Kom voor meer informatie en advies over hartslagmeters en sporthorloges langs bij onze hardlooptexperts in één van onze vestigingen. Om nauwkeurig je maximale hartslag te berekenen adviseren wij dit te laten doen door een sportarts.

### IV - Intervaltraining

Verhoog je basissnelheid met een intervaltraining. Dit zijn korte tempoverhogingen die je enkele keren herhaalt. Bepaal vooraf de rust die je tussen de herhalingen neemt. Deze moeten voldoende zijn om te herstellen. Zo niet, pas dan de snelheid van de tempo's aan. Deze trainingvorm is zeer geschikt om ook op je techniek te letten, zoals actief gebruik van je armen, ontspanning en ritmisch lopen (kort grondcontact). Met name bij de kortere intervals.

### Niet te vroeg pieken

Met dit trainingsschema kun je na 13 weken 15KM hardlopen. Zorg daarom dat je niet in een te vroeg stadium te veel traint. Je vergroot dan de kans op overbelasting en blessures.

### Zorg voor afwisseling

Hoe meer je traint, hoe meer afwisseling je moet inbrengen, want meer variatie zorgt voor meer trainingsprikkel en dus vooruitgang.

### Goede hardloopschoenen

Goede hardloopschoenen zijn een must, zeker als je lange afstanden gaat lopen. Bij iedere stap die je zet, wordt bij de landing 3 tot 5 keer je lichaamsgewicht opgevangen. Gemiddeld gaan hardloopschoenen 1.000 tot 1.200KM mee. Loop eens langs voor een advies over de staat van jouw hardloopschoenen.

### Totaaltraining

LLD, DL, SLD en IV-training zijn verschillende trainingen waarmee je je lichaam op verschillende niveaus traint. Ze vormen samen een totaaltraining die tot het gewenste resultaat leidt. Als je alleen één of twee trainingen gebruikt, dan gaat dat ten koste van je resultaat.

### Schema is de baas

Je hele lichaam moet wennen aan hardlopen. Hou je daarom aan het trainingsschema. Je uithoudingsvermogen kan namelijk het

gevoel geven dat je wel wat sneller kan lopen, maar je spieren en gewrichten zijn daar nog helemaal niet aan toe. Een blessure ligt dan gauw op de loer. De kracht van hardlopen en het volhouden is rustig beginnen.

### Neem een rustdag

Neem tussen de trainingen minimaal één rustdag. Want je lichaam heeft 24 uur nodig om te herstellen. Binnen deze tijd is de kans op een blessure groter.

### Hardlopen en afvallen

Wil je gaan hardlopen om af te vallen? Je valt sneller af wanneer je in een langzaam tempo loopt, dan wanneer je een snel tempo aanhoudt. Daarbij is het belangrijk om hierbij je voedingspatroon aan te passen. Alleen dan boek je de beste resultaten. Ook voor persoonlijk voedingsadvies kun je terecht bij jouw runningmate.

**Jij gaat je doel halen!**  
*Wij zijn je stok achter de deur.*

**RW RUNNER € 149,99**

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentmomenten met jouw vaste coach (4x30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

**RW RUNNER+ € 299,99**

- Een intake met een uitgebreide loopanalyse (45 min)
- 4 terugkomentmomenten met jouw vaste coach (4 x 30 min)
- Een op maat gemaakt hardloopschema
- Een Runnersworld Runner hardloopshirt t.w.v. € 29,99

- EN:**
- Hardloopschoenen die bij jouw looptechniek en doel passen
  - Een hardloopshort