

Trainingsprogramma NN Running Blind Weekend (10-15km)

Beste toekomstige Running Blind Runner,

Ben jij als gevorderde Running Blind loper van plan mee te gaan doen aan het NN Running Blind Weekend en op zondag NK Running Blind - 15km te doen, maar heb je deze afstand nog niet in de benen? Dan hebben wij voor jou en je buddy een trainingsprogramma om van de 10km naar de 15km te trainen. Dat is ruim voldoende om in 8 weken naar deze afstand te trainen.

Inmiddels ben jij al gevorderd tot het kunnen lopen van 10km op een verantwoorde manier en wil je de volgende stap zetten naar de 15km? Wat een mooie uitdaging! Het lichaam is inmiddels gewend aan de belasting van 3 keer trainen per week. Op deze manier kan je middels dit programma jouw trainingsarbeid verder opvoeren. Het opbouwen van deze trainingen begint met het lichaam te laten wennen aan extra belasting (training).

Om het lichaam geleidelijk te laten wennen aan de belasting hebben we voor jou een programma gemaakt, welke jou in 8 weken op een gedegen manier helpt om uiteindelijk 15km verantwoord te kunnen hardlopen. Het programma bestaat uit 3 trainingen per week, waarbij de belasting per week geleidelijk wordt opgevoerd. Omdat een loper met een visuele beperking afhankelijk is van de buddy, kan het zijn dat er minder dan 3 trainingen per week mogelijk zijn. Haal nooit een training in op het moment dat je een training hebt laten lopen door vermoeidheid / druk met werk etc. In dat geval doe je een training minder of herhaal je de voorgaande week nog een keer en doe 9 weken i.p.v. 8 weken over het programma alvorens je de 15km tot een goed en verantwoord einde zal brengen.

Bij het volgen van een programma is er altijd een belangrijke regel; Het programma is het maximale wat je doet in de training (nooit meer), wanneer jij jezelf goed voelt. Voel je jezelf minder doe de training dan bijvoorbeeld met 1 herhaling minder. Beter 2 herhalingen kwalitatief goed dan 3 herhalingen op je tandvlees omdat het toevallig zo in het programma staat.

Wij wensen je veel plezier met de trainingen.

Schema (10-15km)

Week	Duurloop 1	Interval	Lange duurloop
01	30 min.	6 x 4 min. Actief Herstel = 2 min.	60 min.
02	30 min. Daarna 5 x 1 min. versnellen (gelijkmatig)	2 – 4 – 6 – 6 – 4 – 2 min. Actief herstel = 2 min.	70 min.
03	35 min.	6 x 5 min. Actief herstel = 2 min.	80 min.
04	30 min. Daarna 8 x 30 sec. versnellen	10 x 2 min. Actief herstel = 1 min. doordribbelen	60 min.
05	40 min.	8 x 3 min. Actief herstel = 1 min. doordribbelen	75 min.
06	35 min. Daarna 6 x 1 min. versnellen	10 – 8 – 6 – 4 – 2 min. Actief herstel = 2 min.	90 min.
07	40 min.	8 x 4 min. Actief herstel = 2 min.	80 min.
08	30 min. Daarna 6 x 30 sec. versnellen	6 – 4 – 3 – 2 – 1 min. Actief herstel = 1,5 min.	15 km.

Vragen over dit trainingsschema of het NN Running Blind Weekend? Neem dan contact op met schrijfin@runningblind.nl.