

Trainingsprogramma NN Running Blind Weekend (5-10km)

Beste Running Blind loper,

Ben jij als Running Blind loper van plan mee te gaan doen aan het NN Running Blind Weekend en op zaterdagavond de 7km loop 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 5km naar de 10km te trainen. Dat is ruim voldoende om in 8 weken naar deze afstand te trainen.

Inmiddels ben jij je al gevorderd tot het kunnen lopen van 5km op een verantwoorde manier en wil je de volgende stap zetten naar de 10km. 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 10km 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 van de buddy is, 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 10km 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 tandvles omdat het toevallig zo in het programma staat.

Wij wensen je veel plezier met de trainingen.

Schema (5-10km)

Week	Training 1	Training 2	Training 3
01	Duurloop 30 min. rustig (aansluitend voorzichtige sprint van 80 meter)	4 x 8 min vlot, pauze: 4 min. wandelen	Duurloop 35 min. rustig
02	Duurloop 30 min. 'vlotjes' (aansluitend 3 x 80 m sprint)	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	Duurloop 40 min. rustig
03	2 x 20 min. vlot; pauze 8 min.	5 x 8 min. vlot; pauze 3 min. wandelen	Duurloop 45 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter. sprint)
04	Duurloop 25 min. rustig	4x 6 min. Vlot pauze 3 min. wandelen	Duurloop 35 min. rustig
05	Duurloop 10 min. rustig/ duurloop 25 vlot/ duurloop 10 min. rustig pauze: 5 min. wandelen	Duurloop 30 min. rustig (aansluitend 3 x 80 m sprint)	Duurloop 50 min. rustig
06	2 min. – 4 min. – 6 min. – 8 min. – 10 min. – 6 min. – 3 min. vlot pauze 1 min. wandelen	Duurloop 40 min. rustig	Duurloop 50 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
07	4 min. – 8 min. – 12 min. – 16 min. – 10 min. – 5 min. vlot, pauze 1 min. wandelen	Duurloop 45 min. rustig	Duurloop 55 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)
08	Duurloop 30 min. rustig	2x duurloop 15 min. rustig pauze 4 min.	Duurloop 60 min. rustig (aansluitend 3 x 80 meter sprint)

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