



Approved by Like2Run

AFAS KASTEELLOOP DE HAAR

TRAININGSSHEMA
5,10.5 EN 21 KILOMETER





We helpen je graag om jouw sportieve doelstellingen voor dit jaar te bereiken, en goed op weg te gaan naar de AFAS Kasteelloop op zondag 23 juni 2024.

In dit document vind je de trainingsschema's die Jasper Boot en Ernst Stikvoort hebben gemaakt voor de verschillende trainings-trajecten om goed getraind aan de start te staan.

10 tips voor een optimale voorbereiding

- 1 Het is niet haalbaar om een trainingsprogramma te maken op maat. Gebruik dit programma daarom als leidraad, maar blijf ten alle tijden vooral naar je eigen lichaam luisteren.
- 2 Ben je moe of heb je ergens een pijntje? Neem dan gas terug.
- 3 Haal nooit een gemiste training in, want dan zit er opeens niet genoeg rust meer tussen de intensievere trainingsdagen.
- 4 Zorg er altijd voor dat je minimaal 2 keer per week hardloopt, omdat je een goede basis moet hebben.
- 5 Dit schema is vooral bedoeld voor beginners.
- 6 Zorg voor voldoende nachtrust.
- 7 Drink goed voor en eventueel tijdens de trainingen. Eet genoeg koolhydraten. Zorg ervoor dat je binnen 30 minuten na een training voldoende eiwitten binnenkrijgt.
- 8 Doe je liever je duurloop op zondag? Geen probleem! Schuif dan de trainingsdagen door.
- 9 Zorg voor een sterke core. Hoe sterker je core is, hoe nauwkeuriger je blijft rennen.
- 10 Ga af en toe naar de masseur, zodat je spieren soepel blijven.

5

KILOMETER

Wauw! Je hebt een doel voor ogen, namelijk 5 kilometer tijdens de AFAS Kasteelloop de Haar. Misschien wordt dit je eerste wedstrijd ooit, of je ga een aanval doen op je persoonlijk record. Wat je ook doet, je wil goed beslagen ten ijs komen. Om jou een handje te helpen hebben we een schema opgesteld voor de komende 10 weken, zodat jij topfit aan de start staat.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		Rustig 10 minuten rennen + 6 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten fietsen	Rust	20 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 2	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	5 minuten inlopen + 10 minuten wat vlotter + 5 minuten rustig joggen	Rust	25 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 3	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 6 x 2 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen	Rust	30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 4	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 15 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen	Rust	30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 5	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 6 x 3 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen		30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 6	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 7 x 3 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	40 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 7	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 2 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	35 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 8	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 4 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	35 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 9	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 1 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	40 minuten rennen	Rust	45 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 10	Rust	Rustig 10 minuten inlopen + 5 x 2 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	40 minuten rennen	Rust	Rust	

10.5

KILOMETER

Ben jij klaar voor de uitdaging? Je gaat 10,5 kilometer rennen tijdens de AFAS Kasteelloop de Haar. **Klasse!** In een wekelijks schema gaan we jou digitaal klaarstomen, zodat jij op zondag 23 juni er alles aan hebt gedaan om een geweldige tijd neer te zetten.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		Rustig 15 minuten rennen + 5 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	2 x 10 minuten (1 minuut wandelpauze)	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 3 x 8 min (1 minuut wandelen tussendoor)	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 2	Rust/ gym/ alternatief	15 minuten wisselduurloop: inlopen + 5 x 90 seconden (1 minuut pauze) + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	20 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 4 x 10 min (1 minuut wandelen tussendoor)	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 3	Rust/ gym/ alternatief	20 minuten wisselduurloop: inlopen + 5 x 90 seconden (1 minuut pauze) + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	20 minuten duurloop + 5 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 5 x 10 min (1 minuut wandelen tussendoor)	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 4	Rust/ gym/ alternatief	30 minuten wisselduurloop: inlopen + 5 x 90 seconden (1 minuut pauze) + 10 minuten uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	20 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 5 x 10 min (1 minuut wandelen tussendoor)	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 5	Rust/ gym/ alternatief	40 minuten wisselduurloop: inlopen + 5 x 20 minuten (1 minuut pauze) + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	30 minuten duurloop + 3 versnellingen		Lange duurloop: 6 x 10 min (1 minuut wandelen tussendoor)	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 6	Rust/ gym/ alternatief	Inlopen (20 minuten) - 2 x 3 minuten (1km rust) + 5 x 100m op sousesse + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	30/40 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 50 minuten	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 7	Rust/ gym/ alternatief	Inlopen (20 minuten) - 3 x 3 minuten (1km rust) + 5 x 100m op sousesse + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	40 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 60 minuten	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 8	Rust/ gym/ alternatief	Inlopen (20 minuten) - 6 x 1 minuten (1km rust) + 5 x 100m op sousesse + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	40 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 55 minuten	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 9	Rust/ gym/ alternatief	Inlopen (20 minuten) - 2 x 3 minuten (1km rust) + 5 x 100m op sousesse + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	30/40 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust/ gym/ alternatief	Lange duurloop: 50 minuten	Rust/ gym/ alternatief
WEEK 10	Rust/ gym/ alternatief	Inlopen (20 minuten) - 5 x 2 minuten (1km rust) + 5 x 100m op sousesse + uitlopen	Rust/ gym/ alternatief	40 minuten duurloop + 3 versnellingen	Rust	Rust	

21

KILOMETER

Met dit schema sta jij goed voorbereid aan de start van de AFAS Kasteelloop de Haar. En dat in 10 weken tijd! Een halve marathon vergt alleen serieuze voorbereidingstijd, want het is natuurlijk niet niks om zo'n afstand te rennen. Met dit programma bouw je in kleine stapjes op richting de wedstrijdafstand. Een goed voornemen kan zijn om regelmaat in je trainingen te houden, om vooral niet té hard te trainen en goed voor je lichaam te zorgen.

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
WEEK 1		Rustig 10 minuten rennen + 6 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten fietsen	Rust	20 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 2	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	5 minuten inlopen + 10 minuten wat vlotter + 5 minuten rustig joggen	Rust	25 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 3	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 6 x 2 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen	Rust	30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 4	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 15 x 1 minuut versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen	Rust	30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 5	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 6 x 3 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	25 minuten rennen		30 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 6	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 7 x 3 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	40 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 7	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 2 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	35 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 8	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 4 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	30 minuten rennen	Rust	35 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 9	Rust	Rustig 10 minuten rennen + 5 x 1 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	40 minuten rennen	Rust	45 minuten rustige duurloop	Rust
WEEK 10	Rust	Rustig 10 minuten inlopen + 5 x 2 minuten versnellen (pauze 1 minuut) + 10 minuten uitlopen	Rust	40 minuten rennen	Rust	Rust	