

TRAININGSSHEMA - 21KM TRAIL

RUN TO REMEMBER FREEDOM



**RUN TO
REMEMBER
FREEDOM**



WELKOM HARDLOOPHELDEN!

Of je nu een doorgewinterde loper bent of net begint, onze hardloopschema's zijn er om jou te helpen het beste uit jezelf te halen. Samen met MudSweatTrails hebben we speciale schema's gemaakt voor de verschillende trailafstanden, inclusief core-oefeningen en algemene tips, zodat je straks vol vertrouwen aan de start staat. Met onze schema's wordt trainen niet alleen effectief, maar ook leuk en inspirerend. Dus trek je hardloopschoenen aan, zet je favoriete muziek op en ontdek hoe je je grenzen kunt verleggen. Samen maken we van dit evenement een onvergetelijke ervaring!

AIRBORNE FREEDOM RUN | TIPS VOOR SUCCES

1. Hydratatie en voeding: Zorg voor voldoende hydratatie en voedingsinname, zowel tijdens trainingen als op rustdagen. Een trailrunning vest biedt mogelijkheden om altijd voldoende mee te nemen.
2. Herstel: Plan voldoende herstel in en luister naar je lichaam. Rust is cruciaal voor verbetering. Haal geen trainingen in als je een training hebt moeten overslaan.
3. Materiaal: Zorg voor goede trailrunschoenen die comfort (allerbelangrijkste!) en grip bieden.
4. Train zo veel mogelijk onverhard om efficiënt en blessurevrij te blijven. Kies heuvels om de wisseling in tempo's en je enkels te trainen.
5. Neem tijdens je lange runs altijd mee: telefoon, windjack of regenjack, wat te eten en te drinken.
6. Train op verschillende locaties, dat maakt je traingen gevarieerd en zo blijf je gemotiveerd.



TRAININGSSCHEMA 21 KM TRAIL

WEEK 1

Maandag:	Rust
Dinsdag:	40 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	60 min. trailrun
Zondag:	30 min. cross-training

WEEK 2

Maandag:	Rust
Dinsdag:	35 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	5 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	70 min. trailrun
Zondag:	30 min. cross-training

WEEK 3

Maandag:	Rust
Dinsdag:	40 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	80 min. trailrun
Zondag:	45 min. cross-training

WEEK 4

Maandag:	Rust
Dinsdag:	30 min. lopen met 8 x 30 sec. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	10 x 2 min. interval met 1 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	70 min. trailrun
Zondag:	45 min. cross-training



WEEK 5

Maandag: Rust
Dinsdag: 40 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 3 min. interval met 1 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 80 min. trailrun
Zondag: 1 uur cross-training

WEEK 6

Maandag: Rust
Dinsdag: 45 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 90 min. trailrun
Zondag: 1 uur cross-training

WEEK 7

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 5 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 95 min. trailrun
Zondag: 1,5 uur cross-training

WEEK 8

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 100 min. trailrun
Zondag: 1,5 uur cross-training



WEEK 9

Maandag:	Rust
Dinsdag:	40 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	7 x 4 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	110 min. trailrun
Zondag:	1 uur cross-training

WEEK 10

Maandag:	Rust
Dinsdag:	45 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	7 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	115 min. trailrun
Zondag:	1 uur cross-training

WEEK 11

Maandag:	Rust
Dinsdag:	50 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	6 x 3 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	85 min. trailrun
Zondag:	30 min. cross-training

WEEK 12

Maandag:	Rust
Dinsdag:	30 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining (licht)
Donderdag:	4, 3, 2, 1, 1, 2, 3, 4 min. interval met 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	Rust
Zondag:	Airborne Freedom Run - 21 km trail



CORE STABILITY OEFENINGEN

1. Plank

Duur: 30-60 seconden

Herhalingen: 3 sets

Uitvoering: Begin in een push-up positie met je ellebogen direct onder je schouders en je lichaam in een rechte lijn van je hoofd tot je hielen. Span je buikspieren aan en houd deze positie vast zonder je heupen te laten zakken of omhoog te laten komen.

2. Side Plank

Duur: 30-60 seconden per kant

Herhalingen: 3 sets per kant

Uitvoering: Ga op je zij liggen met je elleboog direct onder je schouder en je voeten op elkaar gestapeld. Til je heupen op zodat je lichaam een rechte lijn vormt van je hoofd tot je voeten. Houd deze positie vast, wissel dan van kant.

3. Dead Bug

Herhalingen: 10-15 per kant

Sets: 3 sets

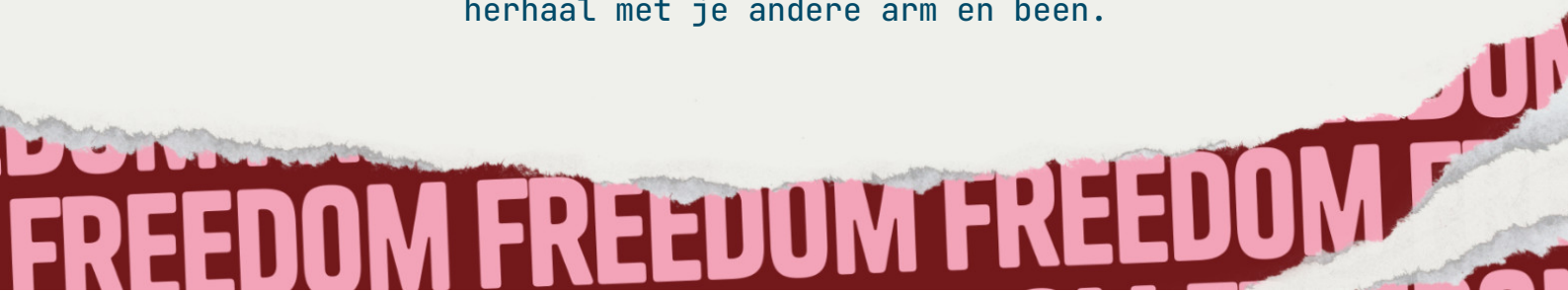
Uitvoering: Ga op je rug liggen met je armen omhoog gestrekt richting het plafond en je knieën gebogen in een hoek van 90 graden. Laat je rechterarm en linkerbeen langzaam zakken tot net boven de grond terwijl je je rug plat tegen de vloer houdt. Breng ze terug naar de startpositie en herhaal met de andere arm en been.

4. Bird Dog

Herhalingen: 10-15 per kant

Sets: 3 sets

Uitvoering: Begin op handen en knieën met je polsen onder je schouders en je knieën onder je heupen. Strek je rechterarm naar voren en je linkerbeen naar achteren, houd je lichaam stabiel. Keer terug naar de startpositie en herhaal met je andere arm en been.



5. Russian Twist

Herhalingen: 20 (10 per kant)

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op de grond zitten met je knieën gebogen en je hielen lichtjes van de grond.
Leun iets naar achteren zonder je rug te krommen.
Houd je handen samen voor je borst en draai je bovenlichaam naar links en vervolgens naar rechts.

6. Leg Raises

Herhalingen: 10-15

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je benen gestrekt.
Til je benen langzaam op tot ze loodrecht op de vloer staan, houd je rug plat op de grond.
Laat je benen gecontroleerd zakken tot net boven de grond en herhaal.

7. Bicycle Crunches

Herhalingen: 20 (10 per kant)

Sets: 3 sets

Uitvoering: Ga op je rug liggen met je handen achter je hoofd en je knieën gebogen.
Breng je rechterelleboog naar je linker knie terwijl je je rechterbeen strekt.
Wissel van kant in een vloeiende beweging als of je fietst.

TIPS VOOR CORE STABILITY TRAINING

1. Ademhaling: Zorg ervoor dat je blijft ademen tijdens elke oefening. Houd je adem niet in.
2. Langzaam en gecontroleerd: Voer elke oefening langzaam en met controle uit om maximale spieractivatie te bereiken.
3. Consistentie: Voeg deze oefeningen 2-3 keer per week toe aan je trainingsroutine voor de beste resultaten.
4. Progressie: Verhoog de duur en intensiteit van de oefeningen geleidelijk naarmate je sterker wordt.

