

TRAININGSSCHEMA - 60KM 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 60 KM TRAIL

WEEK 1-4: OPBOUW EN PIEK

WEEK 1

Maandag:	Rust
Dinsdag:	40 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining (benen + core)
Donderdag:	6 x 3 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	30 min. cross-training
Zondag:	70 min. trailrun

WEEK 2

Maandag:	Rust
Dinsdag:	35 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	5 x 4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	40 min. cross-training
Zondag:	80 min. trailrun

WEEK 3

Maandag:	Rust
Dinsdag:	45 min. lopen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	7 x 4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	45 min. cross-training
Zondag:	90 min. trailrun

WEEK 4

Maandag:	Rust
Dinsdag:	35 min. lopen met 8 x 30 sec. versnellen
Woensdag:	Krachttraining
Donderdag:	10 x 2 min. interval, 1 min. dribbelen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	45 min. cross-training
Zondag:	100 min. trailrun



WEEK 5

Maandag: Rust
Dinsdag: 45 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 3 min. interval, 1 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 110 min. trailrun

WEEK 6

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 7 x 3 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 120 min. trailrun

WEEK 7

Maandag: Rust
Dinsdag: 55 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 5 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1,5 uur cross-training
Zondag: 130 min. trailrun

WEEK 8

Maandag: Rust
Dinsdag: 55 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 4-3-2-1-1-2-3-4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1,5 uur cross-training
Zondag: 140 min. trailrun



WEEK 9

Maandag: Rust
Dinsdag: 45 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 7 x 4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 150 min. trailrun

WEEK 10

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 8 x 3 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 160 min. trailrun

WEEK 11

Maandag: Rust
Dinsdag: 55 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1,5 uur cross-training
Zondag: 170 min. trailrun

WEEK 12

Maandag: Rust
Dinsdag: 35 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 4-3-2-1-1-2-3-4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1,5 uur cross-training
Zondag: 180 min. trailrun



WEEK 13

Maandag: Rust
Dinsdag: 45 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 6 x 3 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 190 min. trailrun

WEEK 14

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 5 x 5 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 200 min. trailrun

WEEK 15

Maandag: Rust
Dinsdag: 50 min. lopen met 5 x 1 min. versnellen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 4 x 6 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1 uur cross-training
Zondag: 150 min. trailrun

WEEK 16

Maandag: Rust
Dinsdag: 45 min. lopen
Woensdag: Krachttraining
Donderdag: 4-3-2-1-1-2-3-4 min. interval, 2 min. dribbelen
Vrijdag: Rust
Zaterdag: 1,5 uur cross-training
Zondag: 220 min. trailrun

WEEK 17: PIEKWEEK

Maandag:	Rust
Dinsdag:	45 min. hersteltempo
Woensdag:	5 x 2 min. versnellen, ontspannen tempo
Donderdag:	Rust
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	1 uur fietsen of zwemmen
Zondag:	260 min. trailrun

WEEK 18: LAATSTE TRAININGSWEEK

Maandag:	Rust
Dinsdag:	40 min. easy run
Woensdag:	Rust
Donderdag:	5 x 1 min. tempo met veel rust
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	30 min. cross-training
Zondag:	130 min. trailrun

WEEK 19: TAPERWEEK 1

Maandag:	Rust
Dinsdag:	30 min. hersteltempo
Woensdag:	Rust
Donderdag:	20 min. jog met 4 korte versnellingen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	Rust
Zondag:	60 min. ontspannen lopen

WEEK 20: TAPERWEEK 2 & AIRBORNE FREEDOM RUN

Maandag:	Rust
Dinsdag:	20-30 min. rustige losloop met lichte versnellingen
Woensdag:	Rust
Donderdag:	15-20 min. souplesse-loop of wandelen met enkele rekoefeningen
Vrijdag:	Rust
Zaterdag:	Rust of korte wandeling
Zondag:	Airborne Freedom Run - 60 km trailrun!



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

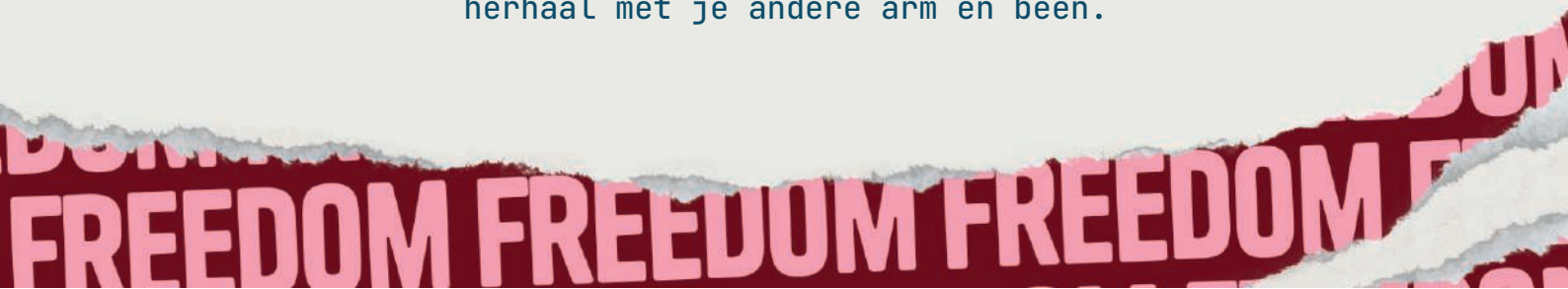
Uitvoering: Ga op je rug liggen met je armen omhoog gestrekt richting het plafond en je knieën gebogen in een hoek van 90 graden. Laat je rechterarm en linkerbeen langzaam zakken tot net boven de grond terwijl je je rug plat tegen de vloer houdt. Breng ze terug naar de startpositie en herhaal met de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

