



MAX RUN CLUB ADVANCED

INSTRUCTIONS WORKOUT PLAN

HEY! WAT LEUK DAT JE JE AANSLUIT BIJ DE RUNCLUB VAN MAX! OM JE EEN STUKJE OP WEG TE HELPEN MET HET TRAINEN VOLGENS EEN TRAININGSSCHEMA ZULLEN OP DEZE PAGINA'S EEN AANTAL INSTRUCTIES WORDEN GEGEVEN OM JE ZO GOED MOGELIJK VOOR TE BEREIDEN OP DE RACE DAY.

WAT GAAN WE DOEN MET DE RUN CLUB?

BIJ ONZE RUN CLUB BIEDEN WE ELKE **ZONDAG** EEN UITDAGENDE **INTERVALTRAINING** AAN. DIT IS EEN GEWELDIGE KANS OM SAMEN MET ANDERE LEDEN JE SNELHEID EN UITHOUDINGSVERMOGEN TE VERBETEREN. TIJDENS DEZE TRAININGEN COMBINEREN WE SNELLE RONDES MET HERSTELPERIODES, WAARDOOR JE LICHAAM WORDT UITGEDAAGD EN JE ZOWEL KRACHT ALS SNELHEID OPBOUWT.

WAT MOET JIJ ZELF DOEN?

NAAST DE ZONDAGSE INTERVALTRAININGEN MOEDIGEN WE ALLE LEDEN AAN OM NOG **TWEE EXTRA** TRAININGSSESSIES PER WEEK TE DOEN. DEZE EXTRA TRAININGEN ZIJN SPECIAAL ONTWORPEN EN DUIDELIJK AANGEGEVEN MET ZOWEL DE **DUUR** ALS HET **TEMPO**. DIT ZORGT ERVOOR DAT JE EEN GOED EN UITGEBALANCEERD TRAININGSSCHEMA HEBT, ZODAT JE OPTIMAAL KUNT PROFITEREN VAN DE INTERVALTRAININGEN EN JE ALGEHELE PRESTATIES KUNT VERBETEREN.

BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN BIJ EIGEN TRAININGEN:

- ZORG VOOR EEN GOEDE **WARMING-UP** EN **COOLING-DOWN** BIJ IEDERE TRAINING!
- **LUISTER NAAR JE LICHAAM** EN PAS HET SCHEMA AAN ALS DAT NODIG IS. LIEVER ÉÉN TRAINING OVERSLAAN, DAN EEN BLESSURE. HIERDOOR ZAL JE ER MEERDERE MOETEN OVERSLAAN;)
- BLIJF GOED **GEHYDRATEERD** EN ZORG VOOR EEN **GEBALANCEERDE VOEDING**, VOORAL IN DE WEKEN VOOR DE RACE!
- ZORG ERVOOR DAT JE TUSSEN JE TRAININGEN **MINIMAAL 1 DAG RUST** HEBT OM BLESSURES TE VOORKOMEN EN OPTIMAAL TE HERSTELLEN!
- ALS HET NIET LUKT OM DE VOLLEDIGE AFSTANDEN TE RENNEN, IS HET UITERAARD TOEGESTAAN OM TUSSENDOR TOE **WANDELEN**. OOK DAN MAAK JE PROGRESSIE! DOE WAT GOED VOELT VOOR JOUW LICHAAM!



MAX RUN CLUB ADVANCED

INSTRUCTIONS WORKOUT PLAN

HARTSLAGZONES

TIJDENS DE TRAININGEN ZULLEN WIJ VAAK MET VERSCHILLENDE HARTSLAGEN/INTENSITEITEN WERKEN, OM EFFECTIEVER TE WERKEN AAN ONZE FITNESSDOELEN. HET IS ERG HANDIG OM HIERBIJ EEN SPORHORLOGE MET HARTSLAGMETER TE GEBRUIKEN, MAAR HET IS OOK MOGELIJK OM DE ZONES TOE TE PASSEN ZONDER METER.

MHR = 220 - JE LEEFTIJD

1. RUSTIG LOPEN (60-70% VAN MHR)

- **HARTSLAGZONE:** DEZE ZONE IS IDEAAL VOOR HERSTEL EN LANGE DUURTRAININGEN.
- **KENMERKEN:** HIER VOEL JE JE COMFORTABEL EN ONTSPANNEN. JE KUNT GEMAKKELIJK EEN GESPREK VOEREN ZONDER BUITEN ADEM TE RAKEN. DIT TYPE TRAINING HELPT BIJ HET OPBOUWEN VAN JE BASISUITHOUDINGSVERMOGEN EN IS PERFECT VOOR HERSTEL NA INTENSIEVE TRAININGEN.

2. TEMPOLOOP (75-85% VAN MHR)

- **HARTSLAGZONE:** DIT IS DE ZONE WAARIN JE JE UITDAAGT MAAR NOG STEEDS IN CONTROLE BENT.
- **KENMERKEN:** TIJDENS EEN TEMPOLOOP VOEL JE DAT HET MEER INSPANNING KOST. JE KUNT NOG STEEDS PRATEN, MAAR HET GAAT MET MEER MOEITE. DEZE ZONE IS GERICHT OP HET VERBETEREN VAN JE UITHOUDINGSVERMOGEN EN SNELHEID. HET HELPT JE OM SNELLER LANGERE AFSTANDEN TE KUNNEN RENNEN.

3. SNEL (INTERVALLEN) (85-90+% VAN MHR)

- **HARTSLAGZONE:** DIT IS DE HOGE INTENSITEIT ZONE EN DE PLEK WAAR JE JE GRENZEN VERLEGT.
- **KENMERKEN:** IN DEZE ZONE BEN JE ZO INTENSIEF AAN HET TRAINEN DAT JE NAUWELIJKS DAGELIJKS MEER EEN CONVERSATIE KUNT VOEREN. JE FOCUST OP KORTE MAAR KRACHTIGE UITBARSTINGEN VAN ACTIVITEIT, GEVOLGD DOOR HERSTELPERIODEN. DIT HELPT BIJ HET VERBETEREN VAN JE SNELHEID EN KRACHT.

VEEL SUCCES MET JE TRAINING!

SPORTIEVE GROET,
EMILIE



MAX RUN CLUB ADVANCED WEEKLY WORKOUTS

	Week 1
9-15 DEC	• 5 km duurloop (60-70% MHR) • 3 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 6x 1 min (80-90% MHR) + 2 min (60-70% MHR)
	Week 2
16-22 DEC	• 5 km tempoloop (75-85% MHR) • 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 5x 3 min (80-90% MHR) + 3 min (60-70% MHR)
	Week 3
23-29 DEC	• 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • 4X 800m snel (85-90% MHR) + 2 min rust • Runclub: GEEN RUNCLUB -> 6 km duurloop (60-70% MHR) of extra rustdagje;)
	Week 4
30 DEC-5 JAN	• 6 km rustig lopen (60-70% MHR) • 5 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: 20 min AMRAP: heuvelsprints (85-95% MHR) + lopen naar beneden
	Week 5
6-12 JAN	• 6 km rustig lopen (60-70% MHR) • 8 km duurloop (60-70% MHR) • Runclub: 1' snel, 1'rustig, 2'snel, 2'rustig, 3'snel, 3'rustig, 4'snel, 4'rustig, 5'snel, 5'rustig, 4'snel, 4'rustig, 3'snel, 3'rustig etc.
	Week 6
13-19 JAN	• 7 km rustig lopen (60-70% MHR) • 6x 600 m snel (85-90% MHR) + 2 min rust • Runclub: AMRAP 30 sec snel (85-90% MHR) + 45 sec rustig (60-70% MHR)



MAX RUN CLUB ADVANCED

WEEKLY WORKOUTS

	Week 7		
20-26 JAN	• 10 km duurloop (60-70% MHR) • 8 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 2x 7 min (75-85% MHR) + 4 min (60-70% MHR)		
	Week 8		
27 JAN- 2 FEB	• 12 km duurloop (60-70% MHR) • 8 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: AMRAP: 300m snel (85-90% MHR) + 500m rustig (60-70% MHR)		
	Week 9		
3-9 FEB	• 14 km duurloop (60-70% MHR) • 7 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: 5x 1 min snel (85-90% MHR) + 3 min rustig (60-70% MHR)		
	Week 10		
10-16 FEB	• 7 km rustig lopen (60-70% MHR) • 16 km duurloop (60-70% MHR) • Runclub: 20 min AMRAP: heuvelsprints (85-95% MHR) + lopen naar beneden		
	Week 11		
17-23 FEB	• 8x 800 m snel (80-90% MHR) + 2 min rust • 18 km duurloop (60-70% MHR) • Runclub: 8x 2 min snel (80-85% MHR) + 2 min rustig (60-70% MHR)		
	Week 12	Week 13	
24 FEB - 2 MRT	• 10 km rustig lopen (60-70% MHR) • 5 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: AMRAP 20 sec sprint (90-95% MHR) + 1 min rustig (60-70% MHR)	3-9 MRT	• 5 km rustig lopen (60-70% MHR) • RACE DAY! Halve marathon!



MAX RUN CLUB

WEEKLY WORKOUTS

	Week 1
9-15 DEC	• 3 km duurloop (60-70% MHR) • 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 6x 1 min (80-90% MHR) + 2 min (60-70% MHR)
	Week 2
16-22 DEC	• 4 km tempoloop (75-85% MHR) • 3 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 5x 2 min (80-90% MHR) + 3 min (60-70% MHR)
	Week 3
23-29 DEC	• 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • 4X 800m snel (85-90% MHR) + 2 min rust • Runclub: GEEN RUNCLUB -> 6 km duurloop (60-70% MHR) of extra rustdagje;)
	Week 4
30 DEC-5 JAN	• 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • 6 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: 20 min AMRAP: heuvelsprints (85-95% MHR) + lopen naar beneden
	Week 5
6-12 JAN	• 5 km rustig lopen (60-70% MHR) • 6 km duurloop (60-70% MHR) • Runclub: 1' snel, 1'rustig, 2'snel, 2'rustig, 3'snel, 3'rustig, 4'snel, 4'rustig, 5'snel, 5'rustig, 4'snel, 4'rustig, 3'snel, 3'rustig etc.
	Week 6
13-19 JAN	• 5 km rustig lopen (60-70% MHR) • 8x 400 m snel (85-90% MHR) + 2 min rust • Runclub: AMRAP 30 sec snel (85-90% MHR) + 45 sec rustig (60-70% MHR)



MAX RUN CLUB

WEEKLY WORKOUTS

	Week 7		
20-26 JAN	• 7 km duurloop (60-70% MHR) • 6 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 2x 7 min (75-85% MHR) + 4 min (60-70% MHR)		
	Week 8		
27 JAN- 2 FEB	• 8 km duurloop (60-70% MHR) • 6 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: AMRAP: 300m snel (85-90% MHR) + 500m rustig (60-70% MHR)		
	Week 9		
3-9 FEB	• 9 km duurloop (60-70% MHR) • 8 km rustig lopen (60-70% MHR) • Runclub: 5x 1 min snel (85-90% MHR) + 3 min rustig (60-70% MHR)		
	Week 10		
10-16 FEB	• 7 km rustig lopen (60-70% MHR) • 4x 600m snel (85-90% MHR) + 400 m rustig (60-70% MHR) • Runclub: 20 min AMRAP: heuvelsprints (85-95% MHR) + lopen naar beneden		
	Week 11		
17-23 FEB	• 8 km rustig lopen (60-70% MHR) • 10 km duurloop (60-70% MHR) • Runclub: 8x 2 min snel (80-85% MHR) + 2 min rustig (60-70% MHR)		
	Week 12	Week 13	
24 FEB - 2 MRT	• 6 km rustig lopen (60-70% MHR) • 7 km tempoloop (75-85% MHR) • Runclub: AMRAP 20 sec sprint (90-95% MHR) + 1 min rustig (60-70% MHR)	3-9 MRT	• 4 km rustig lopen (60-70% MHR) • RACE DAY! 10 km!