

In 7 weken klaar voor 4 mijl

Over zeven weken, op zondag 12 oktober vindt weer het grootste hardloopevenement van Noord-Nederland plaats. Zo'n 21.000 mensen lopen dan de 4Mijl van Groningen, 6,4 kilometer van Haren naar Groningen. Hoe bereid je je daarop voor? Voormalig Europees kampioen marathon Gerard Nijboer schreef voor de eerste jaargangen van Dagblad van het Noorden trainingsschema's voor beginners en gevorderden. Op veler verzoek drukten we er nog eens eentje af.

Harry Kasemir, Jaap Kiers

Beginners

Bedoeld voor mensen zonder (veel) sportervaring die de 4 Mijl hardlopend willen volbrengen. Begin er alleen aan als je in goede gezondheid verkeert. Pas op bij een fors overgewicht, hartproblemen en infectieziekten. Raadpleeg bij twijfel je arts.

Week 1 Dinsdag 10 x 1 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)	Weekende 5 x 4 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)
Donderdag 3 x 3 min. rustig hardlopen (tussendoor 3 min. wandelen)	Week 5 Dinsdag 3 x 8 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)
Weekeinde 5 x 2 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)	Donderdag 30 min. rustig hardlopen
Week 2 Dinsdag 12 x 1 min. rustig hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)	Weekeinde 10 x 3 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)
Donderdag 20 min. rustig hardlopen	Week 6 Dinsdag 40 min. rustig hardlopen
Weekeinde 10 x 2 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)	Donderdag 8 x 3 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen/dribbelen)
Week 3 Dinsdag 3 x 6 min. hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)	Weekeinde 4-7-10-7-4 min. hardlopen (pauze: 1-2-3-2 min. wandelen)
Donderdag 30 min. rustig hardlopen	Week 7 Dinsdag 4 x 8 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)
Weekeinde 12 x 2 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)	Donderdag 3 x 2 min. hardlopen (wandelen/dribbelpauze 1 min.)
Week 4 Dinsdag 15 min. rustig hardlopen	Zondag De 4 Mijl van Groningen
Donderdag 12 x 1 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)	

Gevorderden

Het trainingsprogramma voor gevorderden is bedoeld voor mensen die al regelmatig hardlopen of intensief een andere sport beoefenen en tijdens de 4 Mijl echt een prestatie (een tijd) neer willen zetten. Begin er alleen aan als je ruim een half uur rustig kunt hardlopen.

Week 1 Dinsdag 30 min. rustig hardlopen	Weekende 5 x 4 min. rustig hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)
Donderdag 3 x 10 min. hardlopen (tussendoor 3 min. dribbelen)	Week 5 Dinsdag 3 maal 10 min. hardlopen (tussendoor 3 min. dribbelen)
Weekeinde 2 x 20 min. rustig hardlopen (tussendoor 5 min. dribbelen)	Donderdag 50 min. rustig hardlopen,
Week 2 Dinsdag 5 x 6 min. hardlopen (tussendoor 2 min. dribbelen)	Weekeinde 5, 7, 9, 7, 5 min. hardlopen (pauze: 2, 3, 3, 3 min. dribbelen)
Donderdag 30 min. rustig hardlopen	Week 6 Dinsdag 30 min. vaartspel*
Weekeinde 10 x 2 min. hardlopen (tussendoor 2 min. dribbelen)	Donderdag 60 min. rustig hardlopen
Week 3 Dinsdag 3 x 6 min. hardlopen (tussendoor 2 min. wandelen)	Weekeinde 2x: 3 x 3 min. hardlopen (tussendoor 1 min. dribbelen) plus: 8 min. rustig hardlopen (seriepauze: 3 min. dribbelen)
Donderdag 30 min. rustig hardlopen	Week 7 Dinsdag 55 min. rustig hardlopen
Weekeinde 12 x 2 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)	Donderdag 3 x 3 min. hardlopen (tussendoor 2 min. dribbelen)
Week 4 Dinsdag 15 minuten rustig hardlopen	Zondag De 4 Mijl van Groningen
Donderdag 12 x 1 min. hardlopen (tussendoor 1 min. wandelen)	



Gerard Nijboer

Do's and don'ts

Hardlopen heeft zeker voor beginners een hoog blessurerisico. Loop daarom beslist niet meer of langer dan in het schema staat. Neem na elke trainingsdag ten minste één rustdag in acht. De vierde week van het schema is relatief licht, ook dat is om het lichaam te laten herstellen. Waar in het schema rustig hardlopen staat wordt dat ook echt bedoeld. Alle trainingen op topsnelheid afwerken, werkt averechts en leidt tot blessures. Zorg voor goed schoeisel.

*Vaartspel (ook wel fartlek genoemd) is een training waarbij je 'speelt' met snelheid, op je gevoel. Loop je langs lantaarnpalen dan doe je er bijvoorbeeld één snel, één langzaam, twee snel, twee langzaam, drie snel, drie langzaam. Dan weer een tijdje rustig draven. Denk eraan dat je niet buiten adem raakt.

