

# CrossFit Hoogvliet

## 8k-hardloop programma

Dit programma is een goede aanvulling op de WODs of HYROX trainingen, het protocol is gebaseerd op een 5-tal publicaties die genoteerd staan op de laatste pagina. Het programma duurt in totaal 10 weken, waarvan de laatste week eventueel een piekmoment zoals een HYROX race kan zijn.





# Trainingssessie structuur

Voordat je begint met de training van de dag, is het beter voor je prestaties en progressie om eerst een goede warming-up te doen. De specifieke activiteit van de warming-up is doorgaans minder belangrijk, zolang deze het doel maar dient. Stretchen vóór het hardlopen (en überhaupt vóór het trainen) raden we echter af, behalve in een aantal specifieke scenario's.

Stretchen vóór het hardlopen vermindert namelijk niet het risico op blessures, verbetert je loopprestaties niet en heeft daarom weinig effect op je training.

Als je niet weet wat je kunt doen als warming-up, kun je het volgende proberen:

2 sets

15 calf raises

20 staande hamstring curls (gecontroleerd, hakken naar de billen)

20 staande knee raises (gecontroleerd, knieën om en om heffen)

5-10 minuten rustig rennen

# Deel 1

Week	Type training	Training
1	Interval training	6 sets: 1 min snel tempo (+/-90%) 2 min langzaam tempo
2	Tempo + interval training	2 km tempo (80-85% effort)  4 sets: 1 min snel tempo (+/-90%) 2 min langzaam tempo
3	Progressieve duurloop	6 km rennen op verschillende tempo's: -2 km rustig tempo -2 km matig tempo -2 km stevig tempo (+/-85%)
4	Interval training	5 sets: 2 min snel (+/-90%) 2 min langzaam tempo
5	Tempo + interval training	3 km tempo (80-85% effort)  5 sets: 1 min snel tempo (+/-90%) 1:30 min langzaam tempo



# Deel 2

Week	Type training	Training
6	Progressieve duurloop	7 km rennen op verschillende tempo's: -2 km rustig tempo -2 km matig tempo -3 km stevig tempo (+/-85%)
7	Interval training	8 sets: 1 min snel (+/-90%) 1:30 min langzaam tempo
8	Tempo + interval training	4 km tempo (80-85% effort)  4 sets: 2 min snel tempo (+/-90%) 2 min langzaam tempo
9	Progressieve duurloop	7 km rennen op verschillende tempo's: -2 km rustig tempo -2 km matig tempo -3 km stevig tempo (+/-85%)
10	Test	8km rennen



# Literatuur

Rønnestad, B. R., & Hansen, J. (2014).

"High-intensity interval training improves aerobic capacity more than moderate-intensity continuous training in recreationally active men."

Billat, V. L., et al. (2001).

"Lactate threshold and time to exhaustion during exercise at constant power outputs."

Foster, C., et al. (2001).

"A randomized study of progressive vs. random exercise training protocols on fitness improvement in recreational adults."

Seiler, S., & Tønnessen, E. (2009).

"Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training."

Daniels, J. (2005).

Daniels' Running Formula.

