



DAMLOOP2023

IN TIEN WEKEN NAAR EEN PERSOONLIJK RECORD



Bron foto: Seth Profet

EVEN KORT VOORSTELLEN

- ▶ Gestopt met topsport in 2016 als baanatleet, maar niet gestopt met lekker hardlopen.
- ▶ Fulltime ondernemer: o.a. eigenaar van het Loop Expertisecentrum in Apeldoorn en zo nu en dan werk ik als commentator en analist voor Omroep GLD.
- ▶ Werk als hardloopcoach & personal trainer is goed af te stemmen, maar geen 9 to 5 job. Er wordt ook in de weekenden en soms op een avond gewerkt.
- ▶ En het allerbelangrijkste is dat we ook nog een gezin hebben met twee lieve dochters van 3 en bijna 5, wat soms voor wat slaaptkort zorgt.



EVEN DE SITUATIE SCHETSEN..



Zoals je hebt kunnen lezen ben ik niet gestopt met hardlopen. Daarvoor is de passie veel te groot. Ik heb van mijn hobby, mijn sport en nu mijn werk kunnen maken. Met klanten mee hardlopen onder werktijd behoort dan tot de mogelijkheden.

Met mijn eigen Loop Expertisecentrum heb ik een prachtige trainings- en testruimte van 150m² waar ik inspanningstesten, loopanalyses en persoonlijke trainingen verzorg. Zo kan ik ook nog eens voor mijzelf lactaatmetingen doen voor wat meer inzicht in ook mijn eigen fitheid.

Met een goed uitgeruste ruimte met drie loopbanden en de benodigde materialen om aan kracht, stabiliteit en mobiliteit te kunnen werken verkeer ik me dus in een gunstige uitgangspositie. Door de jaren heen heb ik natuurlijk ook veel ervaring opgedaan als atleet en coach, zodat ik weet wat ik nodig heb om fit te blijven.



MIJN FILOSOFIE OVER TRAINING

Voordat je mijn schema's leest is het belangrijk nog even wat achtergrondinformatie te hebben om mijn trainingen in een bepaalde context te kunnen plaatsen. Ik heb al even verteld wie ik ben, wat ik doe en hoe ik dat kan doen, maar nog niet vanuit welke filosofie. Zo ga ik altijd uit - ook voor mijn klanten - van de volgende basisregels:

1. Het gaat niet om kwaliteit of kwantiteit, maar om continuïteit.
2. Heb plezier, doe het met passie en dan komt de prestatie vanzelf. Dat is de enige volgorde! Resultaten volgen als je er niet naar op zoek bent.
3. Verklaar je trainingsschema niet heilig. Blijf flexibel. Durf af te wijken. De ene dag ben je namelijk zo sterk dat je de tegels uit de stoep loopt, de andere dag ben je zo slap als een natte krant.
4. Data is alleen ondersteunend, staar je er niet blind op. Loop niet alleen met je hoofd, maar ook met je hart. Het moet een samenspel zijn.
5. Trek de worteltjes niet uit de grond (in training) om te kijken of ze zijn gegroeid. Vertrouw op het proces.
6. Loop vaker de energie er in, dan er uit. Je hoeft niet elke dag terug te komen met de tong op de schoenen. Liever niet zelfs..
7. Je kunt nooit te langzaam te gaan, wel te snel. Zorg ervoor dat elke training een succes ervaring wordt.
8. Last but not least: van training wordt je slechter, het gaat om de herstelprocessen die na de training worden ingezet die voor prestatieverbeteringen zorgen.



LEGENDA SCHEMA'S

In mijn schema's gebruik ik een aantal afkortingen. In het programma beperk ik me tot de kern en staat de warming-up en de cooling-down niet vermeld. Meestal loop ik zo'n 20 minuten in (bijna 5km) en uitlopen meestal een 15 minuten (3 á 4 kilometer). Gevolgd door wat dynamische rekoefeningen, soms wat loopscholing en altijd een 3 tot 5 versnellingen vooraf kern van een intervalprogramma of tempoduurloop.



De afkortingen	
DL = Duurloop	' = aantal minuten
TDL = Tempoduurloop	'' = aantal seconden
MT = Marathon Tempo	AT = aerobic treshold
HMT = Halve Marathon Tempo	AnT = Anearobic Treshold
T10k = Tempo 10km snelheid	p = pauze
T5k - Tempo 5km snelheid	W/jog = wandel/jogpauze
T3k = Tempo 3km snelheid	
T15 = Tempo 1500m snelheid	
T8 = Tempo 800m snelheid	

HET PROGRAMMA VAN START TOT FINISH!

Bron foto: Erik van Leeuwen



WEEK 01

10-07-23 t/m 16-07-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 70' easy (4:00 per/km)	17
D	5 x 5' AT p2' W/jog	19,5
W	DL 70' easy (4:09 per/km)	17
D	10 x 200m p1' W/jog T5k→T15 (34">29")	12
V	DL 40' easy (3:55 per/km)	10,5
Z	DL 40' easy (3:54 per/km)	10,5
Z	8 x 1km p90" W/jog (3:12 per/km→3:02 per/km) op de weg	20,5
	Totaal	107

WEEK 02

17-07-23 t/m 23-07-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 65' easy (4:20 per/km) moeizame training	15
D	RUST	
W	2 x 5km MT p3' W/jog (3:25 per/km en 3:18 per/km)	21
D	AM: DL 45' easy (4:13 per/km) PM: 15 x 400m p45" (72"→68") op de baan	28
V	DL 45' easy (4:17 per/km)	10
Z	4 x 1600m p2' W/jog (3:15 per/km) + 4 x 200m T3k p1' W/jog (32") allemaal op de weg	18
Z	DL 85' easy (4:00) van Beekbergen naar Harskamp	21
	Totaal	113

WEEK 02

24-07-23 t/m 30-07-23



Dag	Programma	Km's
M	RUST	
D	5k (16:11) / 3k (9:35) / 1k (3:00) p3' W/jog	20
W	DL 100' easy (4:15 per/km)	23,5
D	Loopband 16 x 45"/30" (21,5kmh/wandel)	15
V	DL 45' easy (4:15 per/km)	10
Z	3 x 4km AT p3' W/jog (3:27 / 3:26 / 3:28 per/km)	22,5
Z	DL 95' easy (4:00 per/km)	23,5
	Totaal	114,5

WEEK 04

31-07-23 t/m 06-08-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 45' easy (4:10 per/km)	10,5
D	8 x 3' AT/AnT p75" (3:20→3:10 per/km laatste 2:59 per/km)	19,5
W	AM: DL 12,5k easy (pacer) PM: 15 x 300m p1' W/jog (58") (pacer)	26,5
D	Loopband TDL 30' AT (18kmh)	17
V	RUST	
Z	16 x 300m p1' jog (50"→48") op de weg	17
Z	DL 130' easy (3:55 per/km) van Beekbergen naar Harskamp	32
	Totaal	122,5

WEEK 05

07-08-23 t/m 13-08-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 45' easy (4:02 per/km)	10,5
D	2 x 5,4km easy (4:00 per/km) naar werk toe hardlopen!	11
W	TDL 10k AnT (32:00) ging zwaar!	19
D	DL 60' easy (3:49 per/km)	15,5
V	12 x 200m p1' W/jog T3k (33"→31") op de weg	11
Z	RUST	
Z	8 x 1km p75" W/jog (2:59 per/km) Sterk gevoel! Allemaal op de weg	19
	Totaal	94

WEEK 06

14-08-23 t/m 20-08-23



Dag	Programma	Km's
M	RUST	
D	5 x 6' AT p2' W/jog (3:28→3:15 per/km)	20
W	AM 1: 10 x 300m (64") p1' W/jog AM 2: 6k easy (pacer)	20
D	Loopband 2 x 15' AT (3:20 per/km) ging makkelijk!	18
V	DL 13,5k (pacer)	13,5
Z	3 x (500-400-300-200 p1' W/jog) T5k/T3k/T15/T8 sp2' W/jog tijden circa: 1:25 / 68" / 46" / 29" op de weg	17k
Z	DL 100' easy (4:10 per/km)	24
	Totaal	112,5

WEEK 07

21-08-23 t/m 27-08-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 12k (4:00 per/km) (hardlopend naar clinic locatie)	12
D	3 x 8' AnT p2' W/jog (3:05 per/km)	17,5
W	AM: DL 12,5k easy (pacer) PM: Clinic in Zoeterwoude (pacer)	18,5
D	25 x 200m p1' W/jog (34"→29") op de weg	18,5
V	AM: DL 50' easy (4:15 per/km) + PM: DL 15' easy (3:45 per/km) fiets ophalen bij familie	16,5
Z	RunX Loop 5km (14:52) parkoersrecord, veel bochten	17,5
Z	DL 125' easy (3:48 per/km), waarvan 8km in 3:28 per/km	33
	Totaal	133,5

WEEK 03

28-08-23 t/m 03-09-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 65' easy (3:55 per/km)	16
D	3 x 10' AnT p3' W/jog (3:21 per/km)	20
W	DL 14k easy (pacer)	14
D	3 x (500-400-300-200 p1' W/jog) T5k/T3k/T15/T8 sp2' W/jog tijden circa: 1.24 / 66" / 47" / 29" / 1:21 / 62" / 46" / 29" / 1:20 / 60" / 44" / 28"	16,5
V	DL 16k (pacer)	16
Z	DL 95' easy (4:01 per/km)	23,5
Z	5k (15:35) / 3k (8:58) / 1k (2:41)	19,5
	Totaal	125,5

WEEK 09

04-09-23 t/m 10-09-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 12k (pacer) + DL 5k (clinic voor een bedrijf)	17
D	TDL 30' AT (3:18 per/km)	20
W	DL 12k (pacer)	12
D	AM: 2 x (1000-800-600-400-200 p90") sp3' W/jog tijden circa: 2:48 / 2:12 / 1:35 / 62" / 28" op de baan, afgezien! PM: DL 10k easy (pacer) clinic in Zoeterwoude	24
V	DL 65' easy (3:44 per/km)	17
Z	OPEN DAG Loop Expertisecentrum / RUST	
Z	12 x 1km p90" W/jog (3:19 per/km) laatste 2 in 3:05 per/km	25,5
	Totaal	115,5

WEEK 09

11-09-23 t/m 17-09-23



Dag	Programma	Km's
M	DL 70' easy (4:04 per/km)	17
D	5 x 6' AT p2' W/jog (3:30 á 3:20 per/km)	19,5
W	DL 85' easy	20,5
D	18 x 300m p1' W/jog (49"→45") op de weg	17
V	DL 70' easy (4"05 per/km)	17
Z	Shakeoutrun 5k (4:30" per/km) + 3 versnellingen	5,5
Z	Damloop 2023 (10 EM) 48:38	23,5
	Totaal	120

GEMOTIVEERD GERAAKT?

Ben je gemotiveerd en geïnspireerd door mijn persoonlijke verhaal? Zou je ook wel wat persoonlijke begeleiding kunnen gebruiken? Neem gerust contact op voor een persoonlijk gesprek. De koffie en thee staan altijd klaar!

E: info@dennislicht.nl

T: 06-38461345



**VOLG ONS
ONLINE**

TER INSPIRATIE

