

8 weken trainingsschema – Obstacle Run Mercy Ships

Een basisconditie volstaat om deel te nemen aan de Mercy Ships Obstacle Run, maar als je het professioneler wilt aanpakken, kun je dit trainings- en krachtschema volgen.

Doel van het schema

Dit schema is bedoeld om je gedurende 8 weken voor te bereiden op de Mercy Ships Obstacle Run. Het doel is om je kracht, uithoudingsvermogen, grip en stabiliteit te verbeteren, zodat je met vertrouwen aan de start staat.

Conditietraining – Hardlopen

Het is van belang om van tevoren niet alleen aan de slag te gaan met krachtoefeningen, maar ook het opbouwen van je conditie voor het hardlopen is belangrijk. Mocht je geen hardloopervaring hebben is het van belang dat je dit rustig opbouwt. Begin met 1-2x rennen in de week. Bouw hierbij op met 2 minuten rennen en 1 minuut rust. Bouw dit steeds wat verder uit. Mocht je hier een schema voor zoeken die zijn genoeg te vinden op internet.

Voor absolute beginners:

https://cdn.nextchapterecommerce.com/public/Media/tzir4umd/6586800830_081_RW_Trainingsschema_5KM_AB_3.pdf

5km schema:

https://cdn.nextchapter-ecommerce.com/public/Media/tzir4umd/65870-96051_081_RW_Trainingsschema_5KM_B_2.pdf

Let op bij beide schema's staat er geen pace bij. Zorg dat je dit ook rustig opbouwt en dat je niet direct op volle snelheid gaat rennen.

Ben je al wat meer ervaren met hardlopen dan is het nog steeds zaak om het hardlopen rustig op te bouwen. Begin met 2x hardlopen in de week. Hou jezelf hierbij altijd aan de regel om nooit meer dan 10% te verhogen in je wekelijkse kilometers.

Krachtschema

Belangrijke uitleg vooraf

Lees dit goed door voordat je met het schema start.

Trainingsfrequentie

- Train 2 tot 3 keer per week.
- Neem altijd minimaal 1 rustdag tussen trainingen.
- Combineer krachttraining met 1–2 losse hardlopmomenten per week.

Intensiteit

In het schema zal je vaak de termen rustig en stevig tempo tegen komen. Hieronder zijn beide uitgelegd:

- Rustig tempo = je kunt nog een gesprek voeren.
- Stevig tempo = praten gaat moeilijker, maar je bent niet volledig buiten adem. Ga niet elke training tot je maximale inspanning.

Rust tussen oefeningen

- Neem 30–60 seconden rust tussen oefeningen.
- Neem 60–90 seconden rust tussen rondes.
- Luister naar je lichaam; extra rust nemen is uiteraard toegestaan.

Aanpassen van oefeningen

De aangegeven herhalingen zijn gebaseerd op een gemiddeld niveau.

- Is een oefening te zwaar? Halveer het aantal herhalingen of verkort de tijd.
- Is een oefening te licht? Voeg herhalingen toe of maak de oefening zwaarder.
- Kun je geen dips of push-ups doen? Begin op je knieën of gebruik een verhoging (bijv. tafel of bank).

Farmers Carry – Hoe zwaar?

Gebruik twee boodschappentassen of een rugzak gevuld met boeken of waterflessen.

Het gewicht moet zo zwaar zijn dat je het 30–45 seconden nét volhoudt met goede houding.

Week 1

Warming-up: 2 rondes, elke oefening 30 seconden

- Jumping Jacks
- Knie heffen
- Hakken billen
- Kruis pas
- Zijwaarts lopen
- Arm swing (voor/achter)

Kern: 3 rondes

- Squats – 20 her
- Push ups – 10 her
- Walking lunges – 10 her per been
- Plank – 30 sec

Cooling down

- Stretchen

Week 2

Warming-up: 1 ronde – 30 seconden per oefening

- Arm swing (voor/achter)
- Jumping jack
- Mountain climbers
- Squats – 10 her

Krachtoefeningen:

- Crab walks – 30m
- Farmers carry – 50m
- Wall sit – 30 seconden
- Single romanian deadlift – 10 her per been
- Inverted rows (bijv. met handdoek, wees creatief)

Cooling down:

- Stretchen

Week 3

Warming up:

- Leg swings voor/achter – 10 per been
- Leg swings zijwaarts – 10 per been
- 10 lunges – 5 per been
- Explosieve sprongetjes – 5 stuks
- 2 minuten joggen (rustig tempo) of touwtje springen

Kern – 3 rondes:

- 2,5 minuut rustig tempo hardlopen
- Tijgeren – 20 meter (ongeveer 30-40 seconden)
- Calf raises – 15 her

- Mountain climbers → 15 her per been
- Squats → 15 her

Cooling down:

- 2min rustig uitlopen
- Stretchen

Week 4:

Warming up:

- Jumping jack – 30 seconden
- Arm swings (voor/achter) – 30 seconden
- Leg swings (voor/achter) – 30 seconden
- Leg swings (zijwaarts)
- Squat – 15 herhalingen

Deze week voer je de oefening direct achter elkaar uit, dus eerst 3 set lunges en dan pas naar de volgende oefening. Houd tussen de setjes door even rust.

Kern:

- Lunges → 3x12 herhalingen per been
- Burpees – 3x12 herhalingen
- Farmers carry – 4x45seconden
- Russian twist – 3x30 seconden
- Korte sprintjes – 3x15 seconden

Cooling down:

- 2min joggen (rustig tempo) of wandelen
- Stretchen

Week 5:

Warming up:

- Leg swings voor/achter – 10 per been
- Leg swings zijwaarts – 10 per been
- 10 lunges – 5 per been
- Explosieve sprongetjes – 5 stuks
- 2 minuten joggen (rustig tempo) of touwtje springen

Kern: 4 rondes

- 1min stevig tempo rennen
- 15 squats
- 2x 30m bear crawl
- 15 dips

Cooling down:

- 5min joggen (rustig tempo) of wandelen
- Stretchen

Week 6:

Warming up:

- Leg swings voor/achter – 10 per been
- Leg swings zijwaarts – 10 per been
- 10 lunges – 5 per been
- Explosieve sprongetjes – 5 stuks
- Tibialis raises – 5 herhalingen per been
- Calf raises – 5 herhalingen per been
- 2 minuten joggen (rustig tempo) of touwtje springen

Kern: 3 rondes

- 3min stevig tempo hardlopen
- Burpees – 15 herhalingen
- Tijgeren (snel tempo) – 20m (30-40 seconden)
- Farmers carry – 45 seconden
- Wall sit – 30 seconden

Cooling down:

- 5min rustig joggen
- Stretchen

Week 7:

Warming up:

- 2 minuten joggen (rustig tempo) of touwtje springen
- Leg swings voor/achter – 10 per been
- Leg swings zijwaarts – 10 per been
- 10 lunges – 5 per been
- Explosieve sprongetjes – 5 stuks

Kern: 3 rondes

- Bulgarian split squat – 10 herhalingen per been
- Jump squats – 10 herhalingen
- Push up – 15 herhalingen
- Korte sprintjes – 15 seconden

Cooling down:

- 5min joggen/wandelen
- Stretchen

Week 8:

Warming up:

- 2min joggen (rustig tempo) of touwtje springen
- Leg swings voor/achter – 10 per been
- Leg swings zijwaarts – 10 per been
- 10 lunges – 5 per been
- Explosieve sprongetjes – 5 stuks

Kern:

- 1min rustig tempo hardlopen
- Broad Jumps – 6 herhalingen
- 1min rustig tempo hardlopen
- Inverted rows – 10 herhalingen
- 1min rustig tempo hardlopen
- Tijgeren – 10m (15/20 seconden)

Cooling down:

- 5min wandelen.
- Stretchen