

Iron Viking trainingsschema: overzicht per week

Elke week train je de 4 verschillende onderdelen die jou helpen om een krachtige, technische obstaclerunner te worden met de conditie van een raspaard. Dit zijn ze!

dag 1: **Duurloop** – opbouwen naar 25–30 km

dag 2: **Interval of heuveltraining** – voor snelheid en krachthuoudingsvermogen

dag 3: **Krachttraining full-body (obstaclegericht)**

dag 4: **Obstacle- of techniektraining / cross-training** – gericht op grip, balans, functionele kracht

Waarom deze onderdelen?

Onderdeel	Doel
Duurloop	Bouwt aerobe basis, leert efficiënt energie te gebruiken over 42 km
Interval/heuveltraining	Verhoogt VO ₂ max, kracht en weerbaarheid op intensieve stukken
Krachttraining	Versterkt romp, grip, benen, bovenlijf – essentieel voor obstakels
Obstacletraining	Leert specifieke vaardigheden (klimmen, kruipen, balanceren, etc.)



Je wordt in totaal 16 weken klaargestoomd. De eerste 4 weken werken we aan je basis, de 4 daaropvolgende weken aan je volume en kracht, daarna gaan we voor de specifieke voorbereiding. De laatste 4 weken ronden we af met de zogenaamde piekfase.

Trainingsschema Iron Viking – 15 weken

Week 1–4: Basis opbouwen

- **Duurloop:** 10 → 14 km rustig tempo hardlopen
- **Interval:** 5x 400m hardlopen / 400m joggen/dribbelen
- **Krachttraining:** 2x per week, focus op core, pull-ups, squats, push-ups, kettlebells
- **Cross-training:** Mountainbiken, trailrun of basic obstacleparcours

Week 5–8: Volume + kracht uitbreiden

- **Duurloop:** 15 → 20 km (soms trail) hardlopen
- **Heuveltraining:** 6–8 heuvelop sprints van 60 sec
- **Krachttraining:** Zwaarder of meer reps (supersets, explosieve kracht)
- **Obstacletraining:** Regelmatig OCR- of [calisthenicspark](#) bezoeken (bijv. monkey bars, touwklimmen, dips)

Week 9–12: Specifieke voorbereiding

- **Duurloop:** 20 → 28 km hardlopen, deels op onverhard terrein
- **Interval/heuvel:** Afwisseling – bijv. fartlek in de duinen
- **Krachttraining:** Grip + full-body functioneel (farmer's walks, sandbag carries)
- **Obstacletraining:** Lange sessies, oefenen met natte obstakels, vermoeidheid combineren

Week 13–15: Piekfase

- **Duurloop:** 25–30 km trailrun met 10+ obstakels (tip: neem je sandbag mee of volg techniektrainingen bij een [survivalrunvereniging](#) in je omgeving)
- **Simulatiedag:** Eén training van 3–4 uur met obstakels, zware rugzak
- **Interval/heuvel:** Korter maar intensiever – 30s sprint / 90s jog
- **Kracht:** Maintenance, focus op mobiliteit & stabiliteit

Week 16: Taperweek

- **Rustiger aan,** halve duurloop (10–12 km), lichte kracht, geen zware obstacletraining
- **Focus op herstel,** voeding, slaap, mentale voorbereiding

Extra tips

- **Obstakeltechniek oefenen:** Zoals touwklimmen, muurtjes, balanceren en grepen vasthouden of een paar technieklessen bij een [survivalrunvereniging](#)
- **Griptraining:** Hang 2–3 keer per week aan een stang of handdoek (dead hangs, swings).
- **Voeding:** Eet voldoende koolhydraten en eiwitten. Train ook eens met minimale voeding om je lichaam te leren omgaan met 'hongerige' momenten.
- **Mentale training:** Visualiseer de race. Oefen met doorzetten tijdens nat, koud en modderig weer.

Veel succes met je voorbereiding!