

Warming-up.....

Zomer of winter, warm of koud weer, een goede warming-up begint met inlopen. Inlopen is een vast onderdeel van de training en de wedstrijdvoorbereiding. Het is niet alleen onderdeel van een tempo- of intervaltraining, ook een duurloop heeft een inloophase.

Hoe moet ik inlopen?

Inlopen doe je altijd in een rustig en ontspannen praattertempo. Als je met een groep loopt, is inlopen het moment om de laatste sociale nieuwtjes uit te wisselen. Begin je aan een duurloop, start dan altijd rustig. Voer je snelheid pas na enkele minuten geleidelijk op tot het gewenste tempo.

Hoe lang moet ik inlopen?

Voor een effectieve warming-up loop je liefst 10 minuten in. Hoe lang je inloopt is echter ook afhankelijk van de weersomstandigheden. Het type training en je vorm.

Tips.

- Neem bij koud weer de tijd voor een goede warming-up, loop eerder 15 minuten in dan 10 minuten.
- Zorg ervoor dat bij intensieve tempotrainingen, en voor een wedstrijd, je spieren goed zijn opgewarmd.
- Neem voor een zware inspanning altijd voldoende tijd voor een goede warming-up.

Stretchen.....

Sommige sporters vinden het prettig om hun spieren te strekken door rekoefeningen te doen (stretchen). De meest recente wetenschappelijke onderzoeken trekken het nut van stretchen in twijfel. Veel sporters vinden het echter plezierig om te stretchen en zijn het gewend. Indien je je er prettig bij voelt, dan adviseren wij om het te doen. Voer oefeningen altijd langzaam en beheerst uit. Adem tijdens de uitvoering altijd rustig en ritmisch door.

80 meter versnellen.....

Versnel vanuit een looppas. Zorg ervoor dat de grond waarop je loopt, gelijkmatig is en niet allerlei obstakels zoals boomstronken bevat. Probeer vanuit de looppas naar een tempo te versnellen dat ongeveer 80 % van je topsnelheid verwijderd is. Niet abrupt stoppen maar je benen gecontroleerd tempo laten terugnemen.

Dribbelen.....

Met dribbelen wordt bedoeld dat je hardloopt op een heel rustig tempo, met heel kleine pasjes. Je hebt een kleine zweeffase, het lijkt op joggen en je mag er niet moe van worden. Sporters die warmlopen, dribbelen dikwijls en schudden daarbij met armen en benen om de spieren los te maken. Tijdens je warming-up is het goed om op je

looptechniek te letten; wikkel je voeten goed af, let op je ademhaling en probeer je spieren te ontspannen en los te maken.

Met rustig tempo wordt bedoeld dat je een aantal seconden of minuten je nauwelijks inspant. Het is wel goed om te blijven bewegen. Je kunt in de tijd die je volgens je schema moet rusten bijvoorbeeld in een laag tempo wandelen. Je kunt ook je spieren losmaken, heel rustig dribbelen of je armen uitzwaaien.

Duurloop.....

Een duurloop is een training waarbij je vrij lang in een zo gelijkmatig mogelijk tempo hardloopt. Begin je aan een duurloop, start dan altijd rustig. Voer je snelheid pas na enkele minuten geleidelijk op tot het gewenste tempo. Bij langere duurlopen is het belangrijk om te blijven drinken tijdens het hardlopen. Dit geldt vooral voor atleten die langer dan een uur trainen. Het tempo van je duurlopen dient altijd langzamer te zijn dan je wedstrijdtempo.

Heuveltraining....

Doel: Verbeteren van je duurloopsnelheid.

Na een goede warming-up is ook zeker de heuveltraining aan te bevelen ter verbetering van je duurloopsnelheid. De maximale afstand is 400 meter en het aantal sessies is maximaal acht. Je moet deze training echter rustig opbouwen en je zou kunnen beginnen met drie sessies van 400 meter en telkens Eén erbij. De pauze bestaat uit rustig terugwandelen.

Aandachtspunten: Pas op dat de heuvel niet te stijl is. Gebruik bij voorkeur een stijgingspercentage van 3 tot maximaal 5 procent zodat je er in redelijk tempo tegenop kunt lopen.

Het is belangrijk dat je bij het uitvoeren van snelheidstrainingen gezond en fit bent. De training na een tempotraining dient altijd zeer rustig te zijn. Bij voorkeur neem je minimaal een rustdag na een training waarin je snelheidsoefeningen hebt gedaan.

Wisseltempo's.....

Doel: Verhogen van je duurloopsnelheid.

Een wisseltempo bestaat eruit dat je tijdens een duurloop van tempo verandert. Dit kun je bijvoorbeeld doen door 10 minuten te lopen met een hartslag van 130, 10 minuten met een hartslag van 170, 10 minuten 150, en vervolgens te eindigen met 6 minuten 180. Dit is uiteraard afhankelijk van je maximale hartslag. In het voorbeeld ga ik uit van iemand met een maximale hartslag van 200. Je loopt dus steeds in een hogere hartslagzone.

Fartlek (versnelling) of Vaartspel.....

Fartlektraining of vaartspel is een voorloper van intervaltraining. Het vaartspel is een afwisseling van sprints, looppas, korte aanzetten en bergopwaarts en bergafwaarts lopen. Dit alles speelt zich af op natuurlijk terrein. Het is dus in feite een niet-gestructureerde vorm van intervaltraining, waarbij noch de lengte van de belastingsintervallen noch die van de herstelintervallen precies vaststaat.

Doel: Verbeteren van je tempohardheid

Een zeer bekende en in Scandinavië ontwikkelde vorm om je tempohardheid te verbeteren is de fartlek. Je kunt tijdens een fartlektraining eindeloos variëren in de diverse tempo's. Na een goede warming-up kun je bijvoorbeeld starten met 2 keer 4 minuten hoog tempo, pauze 3 minuten. Je loopt vervolgens 5 minuten rustig en je loopt 10 minuten hard, je doet wat spierversterkende oefeningen (buikspieren, arm en rugspieren, wat lichte rekoefeningen) en je besluit de training met 4 keer 1 minuut versnellen met een pauze van 2 minuten. De cooling-down is 10 minuten rustig uitlopen en rekken.

Intervaltraining....

Doel: Verbeteren snelheid.

Een van de manieren om de snelheid te verbeteren is de Intervaltraining. Snelle tempolopen worden afgewisseld met pauzes bedoeld om de tempohardheid te verbeteren. De afstanden kunnen erg variëren en we spreken dan ook van tempo-kort, tempo-midden, tempo-lang.

Als je richting een wedstrijd gaat kun je beter van tempo-lang naar tempo-midden, naar tempo-kort gaan.

Aandachtspunten: Als je voor een van deze trainingsvormen kiest zorg dan altijd voor een goede warming-up van minimaal 10 minuten. Je loopt de tempo's ongeveer in 90% van je maximale hartslag. Als je bijvoorbeeld de lange tempo's loopt dan doe je die in b.v. in je 10 km tempo of 5 km tempo.

Het is belangrijk dat je bij het uitvoeren van snelheidstrainingen gezond en fit bent. De training na een tempotraining dient altijd zeer rustig te zijn. Bij voorkeur neem je minimaal een rustdag na een training waarin je snelheidsoefeningen hebt gedaan.

Variant:

Tempo-lang

3x10 minuten, pauze 3 minuten, dribbelen en/of wandelen

4x6 minuten, pauze 3 minuten, dribbelen en/of wandelen

2x12 minuten, pauze 3 minuten, dribbelen en/of wandelen

Tempo-midden

5x3 minuten, pauze 2 minuten

7x2 minuten, pauze 2 minuten

Tempo-kort

10x200 meter, pauze 1.30 minuten

15x100 meter, pauze 1 minuut

Steigerungen.....

Doel: Verbeteren van je snelheid.

Een prima vorm om je snelheid te verbeteren is door af en toe op het einde van de duurloop 5 rustige steigerungen te doen over honderd meter. Je begint heel rustig en versnelt geleidelijk. Op het einde van de steigerung is je snelheid ongeveer 80% van je maximale snelheid.

Aandachtspunten: Het is belangrijk dat je bij het uitvoeren van snelheidstrainingen gezond en fit bent. De training na een tempotraining dient altijd zeer rustig te zijn. Bij voorkeur neem je minimaal een rustdag na een training waarin je snelheidsoefeningen hebt gedaan.

Fitnessniveau.....

Het fitness niveau is in feite de maat die aangeeft hoe ver je van je doel verwijderd bent (in procenten). Als je niet helemaal voldoende tijd hebt omdat je eerder bijvoorbeeld een halve marathon wilt lopen dan een optimale voorbereiding voorschrijft, dan kun je 'maar' een fitness niveau bereiken van bijvoorbeeld 90 %. Afhankelijk van je beginconditie zal je fitness niveau hoger of lager zijn als je begint met je trainingsvoorbereidingen. Een ongetraind persoon zal wellicht een fitness niveau van 10 hebben bij de eerste training terwijl iemand die al probleemloos 10 kilometer hard kan lopen en zich wil voorbereiden op de 10 mijl bijvoorbeeld al fitness niveau 50 heeft bij de start van de voorbereiding.

Het is belangrijk om te beseffen dat dit getal een ruwe indicatie is om je gevoel te geven waar je staat. Het is geen getal in de zin dat het wetenschappelijk is onderbouwd of je precies kan vertellen hoe lang en hoe hard je nog moet trainen.

Hardlopen.....

Als stelregel bij het hardlopen geldt, dat het mogelijk moet zijn om te kunnen praten zonder buiten adem te raken. Het tempo tijdens duurlopen dient altijd langzamer te zijn dan je wedstrijdtempo tenzij expliciet anders is aangegeven in je trainingsadvies.

Luister naar signalen van het lichaam. Pijn is nooit goed, rustiger trainen, een aantal dagen meer rust etc. kan het probleem al oplossen. Bij aanhoudende klachten de arts raadplegen.

Hoog tempo hardlopen.....

Loop 2 a 3 kilometer sneller dan je normaliter doet tijdens een duurloop. Probeer in een gelijkmatig tempo te lopen waarbij je goed moet letten op je ademhaling (adem zowel door je neus als door je mond) en er voor moet zorgen dat je looptechniek goed is zodat je efficiënt loopt.

Je hartslag ligt op ongeveer 95 % van je Hfmax of op 90 % van je Hfreserve.

Hfmax = Hartslagfrequentiemaximaal= 220-leeftijd

50-60% Hfmax praten gaat gemakkelijk

70% Hfmax praten enigszins verhinderd

80% Hfmax praten gaat moeilijk

90% Hfmax praten gaat moeilijk tot niet

100% Hfmax praten gaat niet

Rustig hardlopen.....

Probeer een iets lager tempo aan te houden dan je normaliter zou doen bij een duurloop. Ongeveer 2 à 3 kilometer langzamer. Probeer op je looptechniek te letten, wikkel je voeten goed af, let op de bewegingen die je met je armen maakt en de stand van je romp. Juist als je iets langzamer loopt, kun je mogelijk de concentratie en tijd opbrengen om je techniek bij te schaven.

Je hardslag moet in ieder geval onder je trainingszone liggen, dus lager dan 85-95% van je Hfmax en de 80-90% van je Hfreserve. Een hartslag rond de 75% van je Hfmax en 70% van je Hfreserve is een mooie intensiteit.

Hoog tempo wandelen.....

Onder een hoog wandeltempo wordt een wandeltempo verstaan waarbij in een stevig tempo gelopen wordt. Maak eerder passen met een hoge frequentie dan te grote passen. Hier is zeker een hogere spierspanning nodig, beweeg je armen in een hoek van 90 graden voor ondersteuning van de actieve loopbeweging. Het tempo zal voor de meeste mensen rond de 6 a 7 kilometer per uur liggen.

Powerwalk.....

Powerwalking (briskwalking, fitwalking, noem het zoals je wilt) is in feite hardlopen zonder zweefmoment''. Al heel lang is er een sport die er op lijkt en die we eigenlijk alleen maar elke vier jaar bij de Olympische Spelen zien: snelwandelen, met die wat vreemd uitziende sporters die zelfs 50 kilometer lang nogal `spastisch` met hun heupen heen en weer gaan. In feite lopen zij het meest effectief `zonder zweefmoment': Eén voet moet altijd in contact zijn met de grond, in tegenstelling dus tot hardlopen, waarbij er een moment is dat beide voeten geen contact met de grond houden.

Bij powerwalking wandel je hard en heel `actief': 7 à 9 kilometer per uur. Een goede arminzet is daarbij belangrijk. Dit verbetert je balans, maakt het lopen efficiënter en traint ook nog eens je arm-, schouderspieren. Ter vergelijking: hardlopen gaat met een snelheid vanaf ongeveer 10 km per uur, wandelen gemiddeld met maximaal 5 km per uur.

Joggen.....

Iedere jogger heeft zijn eigen loopstijl. Probeer zo natuurlijk mogelijk te bewegen (armen en benen). Raak tijdens het joggen de grond eerst met de hiel, dan afrollen tot op de tenen. Als je landt op je tenen, riskeer je snel krampen in de kuit en letsels aan de achillespezen. Hou je lichaam en je hoofd rechtop en leun een klein beetje naar voren. Loop met gebogen ellebogen langs je lichaam en hou je handen los, zonder vuisten te maken. Zwaai niet overdreven met armen maar hou ze ook niet onbeweeglijk naast de borst.

Het tempo dat je bij joggen aanhoudt, is heel rustig. Je loopt hard in het tempo dat je zo lang mogelijk kunt volhouden. Het verschil tussen joggen en wandelen is dat je bij joggen een zweefmoment hebt waarbij geen van je beide voeten de grond raken.

Aandachtspunten: Het is belangrijk dat je bij het uitvoeren van snelheidstrainingen gezond en fit bent. De training na een tempotraining dient altijd zeer rustig te zijn. Bij voorkeur neem je minimaal een rustdag na een training waarin je snelheidsoefeningen hebt gedaan.

Nog een belangrijk aandachtspunt:

Vochtverlies: Hoe wordt de mate van vochtverlies bepaald?

Dit kan door m.b.v. de weegschaal. Dit is echter achteraf! Beter is het om vooraf in te schatten wat het mogelijk vochtverlies zou kunnen zijn en dit tijdens en direct na de inspanning weer aan te vullen! Algemeen advies: 1 liter vocht per uur inspanning=algemeen.

Gedurende de wedstrijd/training is het advies 100-200 ml vocht per 15-20 min. te drinken. Het is beter een grotere hoeveelheid in één keer te drinken dan telkens maar één slokje. (Een grotere hoeveelheid wordt sneller opgenomen!) Belangrijk is echter wel dat het gebruik van drank gedurende de trainingen geoefend wordt.

Enkele tips

- drink dagelijks minimaal 2 liter vocht
- drink min. 500 ml(dorstlesser) direct na de training
- oefen in de training met drinken
- maak gebruik van een bidon
- bij inspanning <45 min. alleen vocht aanvullen (m.b.v.dorstlesser)
- bij inspanning >45 min. vocht en koolhydraten (m.b.v.energiedrank/energiegel)aanvullen
- maak tijdens wedstrijden gebruik van de drankposten!

Doe hier je voordeel mee en tevens hoop ik dat jullie er wat van opsteken.

Succes *Fried*

Deze gegevens zijn grotendeels overgenomen uit Myasics.