

Trainen voor De Zestig van Texel

Hoe stel je zelf een trainingsschema op?

Door Gerrit van Rotterdam (oud-bondscoach ultralange afstand)

Deel 5

Voorbeeldschema

Als hulp bij het maken van een trainingsprogramma wordt hieronder stapsgewijs een programma samengesteld voor een loper die meer dan eens een marathon heeft gelopen en die de volgende PR's heeft uit recente jaren (dus niet uit eventuele vervlogen gloriejaren):

5 km	20'
10 km	42'
21,1 km	1.35'
42,2 km	3.25'

Huidige aantal trainingen per week: 3 (met in totaal circa 30 km)

De loper neemt voor zijn Texel-trainingsprogramma de volgende uitgangspunten voor zijn voorbereiding.

Maximaal aantal trainingen per week (in het tweede deel):	5
Maximale lengte extensieve duurloop (in de zwaarste week):	45 km
Duur voorbereidingsperiode:	17 weken

Stap 1: Het invullen van de zwaarste week

Raadpleeg voor het bepalen van de trainingvormen als er 5x per week getraind wordt Tabel 4 in Deel 3 De omvang van de training is afhankelijk van de verwachte, maximale belastbaarheid. De bandbreedtes hiervoor staan in Tabel 2 evenals de snelheid waarin gelopen moet worden, die afgeleid wordt van recente tijden op wedstrijden op diverse afstanden en daarnaast van de verwachte eindtijd op Texel (zie Tabel 3, Deel 3).

De trainingen worden gelijkmatig over de week verdeeld waarbij vermeden moet worden dat er twee intensieve trainingen (tempoduurloop, extensieve interval) op twee achtereenvolgende dagen op het programma staan.

Tabel 6

Week 15

<u>Dag</u>	<u>Trainingsvormen</u>	<u>Omvang</u>	<u>Snelheid</u>	<u>Bijzonderheden</u>
1	Rust			
2	Extensieve interval	12 x 1 km	4'10"- 4'25" p/km	Pauze tussen de km's: 2'
3	Extensieve duurloop	25 km	6'00"- 6'15" p/km	
4	Tempo duurloop	8 km	4'15"- 4.30" p/km	
5	Rust			
6	Extensieve duurloop	45 km	6'00"- 6'15" p/km	
7	Intensieve duurloop	<u>20 km</u>	5'30" - 5'45" p/km	
	Totaal aantal km's	110 km		

Als je lid bent van een atletiekvereniging kan de extensieve interval vervangen worden door de intervaltraining op de club. Bovenstaande indeling is slechts een voorbeeld. Je kunt naar willekeur schuiven zolang de trainingen maar gelijkmatig over de week verdeeld worden en er geen twee intensieve trainingen op twee achtereenvolgende dagen gepland worden.

Stap 2: Bepalen in welke weken opgebouwd wordt, in welke weken gas teruggenomen wordt en vaststellen hoeveel keer er per week getraind wordt

Afhankelijk van hoe snel je de omvang wilt opvoeren kan je kiezen uit 3 weken opbouwen en 1 week (relatieve) rust of 2 weken opbouwen en 1 week rust. In het laatste geval duurt het langer voordat de maximale omvang bereikt wordt.

Uitgangspunt voor het aantal trainingen per week vormt het aantal trainingen in de laatste opbouwweek (week 15), de week met de maximale omvang. Vanaf deze week wordt teruggewerkt naar week 1 waarbij het aantal trainingen langzaam teruggebracht wordt. In een relatieve rustweek wordt 1x minder getraind dan in de opbouwweek die daar aan vooraf gaat.

Bij een opbouwperiode van 3 weken komt het er als volgt uit te zien:

Tabel 7

week	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
(o)pbouw / (r)ust	o	o	o	r	o	o	o	r	o	o	o	r	o	o	o	r	r
aantal trainingen	3	4	4	3	4	4	4	3	4	5	5	4	5	5	5	4	3

Stap 3: Het uitwerken van de trainingen

Het per week bepalen van de trainingsvormen met daarbij de omvang en snelheid vindt op dezelfde manier plaats als bij stap 1.

Voor het vaststellen van de omvang van iedere training geldt hetzelfde als voor het aantal trainingen bij stap 2. Week 15, de week met de maximale omvang, geldt als uitgangspunt voor de omvang van de andere trainingsweken. Vanaf week 15 wordt teruggewerkt naar week 1 waarbij de omvang steeds iets ($\pm 10\%$) verminderd wordt. In de rustweek is de omvang van de trainingen ongeveer gelijk aan 65% van de laatste opbouwweek voor deze rustweek. Het lijkt ingewikkeld, het is nooit in één keer goed maar na enig puzzelen zou het resultaat er uit kunnen zien als in Tabel 8.

Tabel 8 ext int = extensieve interval tpo dpl = tempo duurloop
 int dlp = intensieve duurloop ext dlp = extensieve duurloop

Week	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Dag									
1	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
2	int dlp 10 km	ext int 2(3x 1 km)	ext int 6x 1 km	int dlp 10 km	ext int 2(4x 1 km)	ext int 2(4x 1 km)	ext int 12x 1 km	int dlp 15 km	ext int 2(5x 1 km)
3	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
4	tpo dlp 4 km	tpo dlp 4 km	tpo dlp 5 km	tpo dlp 4 km	tpo dlp 2x 3 km	tpo dlp 5 km	tpo dlp 6 km	tpo dlp 5 km	tpo dlp 2x 4 km
5	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
6	rust	int dlp 10 km	int dlp 10 km	rust	int dlp 15 km	int dlp 15 km	int dlp 17 km	rust	int dlp 15 km
7	ext dlp 20 km	ext dlp 20 km	ext dlp 25 km	ext dlp 15 km	ext dlp 20 km	ext dlp 25 km	ext dlp 30 km	ext dlp 20 km	ext dlp 35 km
Totaal	34	40	46	29	49	53	61	40	68
Week	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Dag									
1	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	Wedstrijd
2	ext int 2(5x 1 km)	ext int 2(5x 1 km)	ext int 10x 1 km	ext int 2(6x 1 km)	ext int 2(6x 1 km)	ext int 12x 1 km	ext int 10x 1 km	int dlp 15 km	rust
3	ext dlp 10 km	ext dlp 15 km	rust	ext dlp 20 km	ext dlp 20 km	ext dlp 25 km	rust	rust	rust
4	tpo dlp 7 km	tpo dlp 7 km	tpo dlp 6 km	tpo dlp 2x 5 km	tpo dlp 8 km	tpo dlp 8 km	tpo dlp 6 km	tpo dlp 5 km	hdl 5 km
5	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust	rust
6	int dlp 17 km	int dlp 20 km	int dlp 15 km	int dlp 17 km	int dlp 20 km	int dlp 20 km	int dlp 15 km	ext dlp 10 km	hdl 10 km
7	ext dlp 30 km	ext dlp 30 km	ext dlp 25 km	ext dlp 30 km	ext dlp 40 km	ext dlp 45 km	ext dlp 25 km	rust	ext dlp 10 km
Totaal	74	82	56	89	100	110	56	30	

Bijzonderheden:

- Bij ext int betekent 2(3x 1 km) 2 series van 3x 1.000m. De pauze tussen de 1.000m's bedraagt 2 minuten. Na de eerste serie van 3x 1000m volgt er een pauze van 4 minuten waarna de 2^e serie wordt uitgevoerd. Met een intervaltraining kun je eindeloos variëren. Als 1.000 m in het begin te lang is kun je starten met 800m. Je kunt de afstanden verlengen tot 1.600m, het aantal herhalingen laten toenemen, de pauze verminderen, de afstanden binnen een serie laten op- of aflopen etc. Het enige waar je op moet letten is dat de totale omvang langzamerhand toeneemt.
- Voor de snelheden waarop getraind moet worden verwijs ik naar Tabel 2 in Deel 3
- Voor en na een tempo duurloop en een intervaltraining moet er 15 minuten worden in- en uitgelopen. Bij het inlopen gebeurt dit met toenemende intensiteit. De loopscholing kan onderdeel uitmaken van de warming-up.

- Indien mogelijk zouden in de loop van het programma steeds meer trainingen dienen plaats te vinden op parkoersen met dezelfde kenmerken als die men tegenkomt op die 60 km op Texel: zand, klinkers en steile klimmetjes.

Mocht je meer willen weten over de onderwerpen die aan de orde zijn gekomen in deze serie dan kan ik de volgende boeken van harte aanbevelen:

<u>Titel</u>	<u>Schrijver(s)</u>	<u>ISBN</u>	<u>Uitgever</u>
Basisboek Training	P.G.J.M. Janssen	90-2158-902-8	Kosmos Uitgevers
Duurtraining	F.Zintl	90-6076-401-5	Tirion
Hardlopen	F. Bosch & R. Klomp	90-352-3004-3	Reed business
Fysiologie	Fox, Bowers & Foss	90-352-2126-0	Reed business

Stein – Rotterdam – Texel (?)

Leo de Loper vindt dit een heel mooi schema van Gerrit en gaat terugrekenen: de wedstrijd is op maandag 25 april oftewel het begin van kalenderweek 17 dus dan moet trainingsweek 1 de laatste week van december zijn, vanaf maandag 27 december 2010 ('derde Kerstdag'). De zwaarste trainingsweek 15 is dan kalenderweek 14, vanaf maandag 4 t/m zondag 10 april. Hè, die langste duurloop van 45 km is dan misschien wel uit te voeren tijdens de ABN AMRO Marathon Rotterdam als die op 10/4/2011 zou plaatsvinden. Daar in Rotterdam heeft Leo nog nooit gelopen dus dat zou mooi te combineren zijn. En hoe zit het met de Zes Uren van Stein? Die zijn in 2011 pas op zondag 13 maart (in verband met het late carnaval 5 t/m 9/3) en dat is eind trainingsweek 11. Dan staat er een extensieve duurloop van 30 km op het programma. Leo neemt zich voor om heel rustig te starten in Stein en na zo'n 3 uur en 30 km dan voortijdig te stoppen. Voor Rotterdam spreekt hij met zichzelf af dat hij lekker achteraan gaat starten en 4.15' over die marathon gaat doen, beslist niet sneller. Stein wordt een succes maar eigenlijk een fiasco want het loopt zo lekker dat Leo de hele zes uren volmaakt (met 59 km) en al ruim voor Texel zijn debuut op de ultra maakt. Clubgenoten halen hem over om R'dam nu maar te vergeten ('jij kan je niet inhouden') en samen met hen op zaterdag 9/4 aan een regionale halve marathon mee te doen. Ze fietsen stukken mee als Leo vervolgens die zondag 10/4 zijn eigen 45 km op een plaatselijke omloop volbrengt. Dat is meteen een mooie gewinning aan de clubgenoot die heeft beloofd hem op Texel op de fiets te gaan vergezellen.