

Trainen voor De Zestig van Texel (3)

Hoe stel je zelf een trainingsschema op?

Door Gerrit van Rotterdam (oud-bondscoach ultralange afstand)

Deel 3. Trainingsmethoden

Om de gewenste aanpassingen in het lichaam te bewerkstelligen zijn verschillende trainingsvormen vereist.

De bouwstenen voor een trainingsprogramma voor de 60 km van De Zestig van Texel staan in tabel 2 :

Tabel 2

Trainingsvorm	Duur	Intensiteit
A. Herstelduurloop	30 minuten tot 1 uur	joggen
B. Extensieve duurloop	1 uur tot 4 uur	10% tot 15% langzamer dan het tempo waarin je op Texel wilt lopen
C. Intensieve duurloop	30 minuten tot 2 uur	gelijk of iets sneller dan het tempo waarin je op Texel wilt lopen
D. Tempoduurloop	15 minuten tot 45 minuten	je wedstrijdtempo op de halve marathon
E. Extensieve interval	800m tot 1600 m per interval met een totale omvang van 6 km tot 15 km	Je wedstrijdtempo op een wedstrijd over 5 km
F. Loopscholing	4 tot 8 keer 200m, 2x per week	submaximaal
G. Krachtraining (rompstabiliteit)		

A) **Herstelduurloop**. Om de schokbelasting op het bewegingsapparaat te beperken kan deze training ook vervangen worden door een lichte fiets- of zwemtraining.

B) **Extensieve duurloop**. Het is belangrijk om de lange, rustige duurlopen ook daadwerkelijk rustig en gelijkmatig te lopen. In de praktijk zie je vaak dat het tempo van de rustige duurlopen te hoog ligt waardoor het beoogde doel niet bereikt wordt. Tijdens deze duurlopen kun je ook prima je eet- en drinkpatroon trainen en daarmee experimenteren.

C) **Intensieve duurloop**. Eenzelfde soort training als de langzame duurloop maar dan korter en in een hoger tempo. Ook in deze training kun je het eten en drinken tijdens het lopen oefenen. Tijdens deze training zal de ademfrequentie ongeveer even hoog zijn als in de wedstrijd.

D) **Tempoduurloop**. Dit is een intensieve training waarbij het moeite zal kosten om het tempo te handhaven. Voor alle trainingen geldt dat het tempo gelijkmatig dient te zijn. De laatste kilometer moet dus in hetzelfde tempo gelopen worden als de eerste kilometer. Deze training kun je ook vervangen door een wedstrijd over 5 kilometer t/m een halve marathon. Je kunt de

training in het begin opsplitsen in delen van bijvoorbeeld: 3 x 3 km of 2 x 4 km met een pauze tussen de delen van 3 tot 5 minuten. Een warming-up en cooling-down is gewenst bij deze trainingsvorm. Dit kan uitgevoerd worden door goed in- en uit te lopen.

E) **Extensieve interval.** Als je lid bent van een atletiekvereniging zal de invulling van de intervaltraining geen probleem zijn. Zo niet, dan kun je zelf je programma samenstellen. Je zou bijvoorbeeld kunnen beginnen met 8 x 800m. met een pauze van steeds 2 minuten na iedere 800m. Is dit te zwaar dan kun je na 4 x 800m gelopen te hebben een wat langere pauze, van bijvoorbeeld 5 minuten, inlassen. Elke intervaltraining maak je iets zwaarder door afwisselend de afstand per interval te verlengen, het aantal herhalingen op te voeren of meer herhalingen achter elkaar te doen. De pauze bedraagt voor afstanden t/m 1000m 1 à 3 minuten en daarboven 2 à 4 minuten. Als je de serie opsplijt door wat langere pauzes is de duur van deze pauze 3 à 5 minuten. Net zoals bij de tempoduurloop is een goede warming-up en cooling-down noodzakelijk.

F) **Loopscholing.** De loopscholing dient bij voorkeur vóór de training afgewerkt te worden en niet bij vermoeidheid. Het kan als onderdeel van de warming-up dienen voor een intensieve training. Rekken en strekken kan naar eigen behoefte ingevuld worden.

G) **Krachttraining.** De 60 km van Texel is geen wedstrijd op een volledig geasfalteerde, vlakke weg. Het parcours vraagt om enige specifieke training (zie specificiteit als basisprincipe van training). Vormen van specifieke krachttrainingen zijn: extensieve interval tegen een viaduct of lange brug omhoog, tempoduurloop tegen harde wind in of op het strand, intensieve duurloop door de duinen etc. De vorm die je kiest zal verband moeten houden met hetgeen je tegenkomt op Texel: strand, duinen, klinkers, schelpenpaden en wind. De 'krachttraining' kan geïntegreerd worden in alle trainingsvormen. Naarmate de wedstrijd dichterbij komt moet er meer aandacht aan besteed worden (tot een maximum van 2 x per week).

Samenstellen van een trainingsschema

Hoe vaak er getraind kan worden en hoe lang hangt af van de beschikbare tijd en de belastbaarheid. Als je de 60 km van Texel op een verantwoorde en plezierige wijze wilt lopen dan moet het trainingsprogramma minstens voldoen aan de volgen randvoorwaarden:

- Op het hoogtepunt van de voorbereiding zullen er een aantal weken minimaal 4 trainingen per week op het programma dienen te staan;
- De totale omvang in kilometers in de zwaarste week zal ten minste 70 tot 100 km moeten bedragen;
- De langste duurloop zal minstens 40 km lang dienen te zijn;
- Voor het trainingsprogramma moet men rekening houden met een tijdsbelasting van 12 tot 18 weken

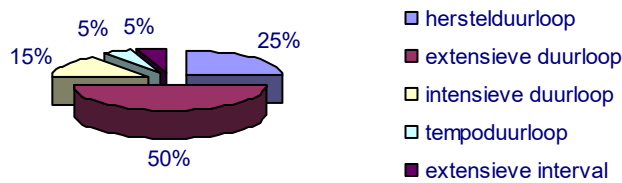
Welke trainingsvormen in een week afgewerkt moeten worden is mede afhankelijk van het aantal trainingseenheden dat op het programma staat. Hieronder een overzicht van de uit te voeren trainingsvormen bij verschillende aantallen trainingseenheden.

Tabel 3

Aantal trainingseenheden per week	Trainingsvormen
3	- 1 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop of 1x extensieve interval
4	- 1 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
5	- 2 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
6	- 2 x extensieve duurloop - 2 x intensieve duurloop of 1 x vervangen door herstelloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
7	- 1x herstelloop - 2 x extensieve duurloop - 2 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval

Aan krachttraining en loopscholing kan voor en tijdens de training aandacht geschonken worden zoals is vermeld bij de opsomming van de trainingsvormen.

De verhouding tussen de verschillende trainingsvormen is in onderstaande grafiek weergegeven:



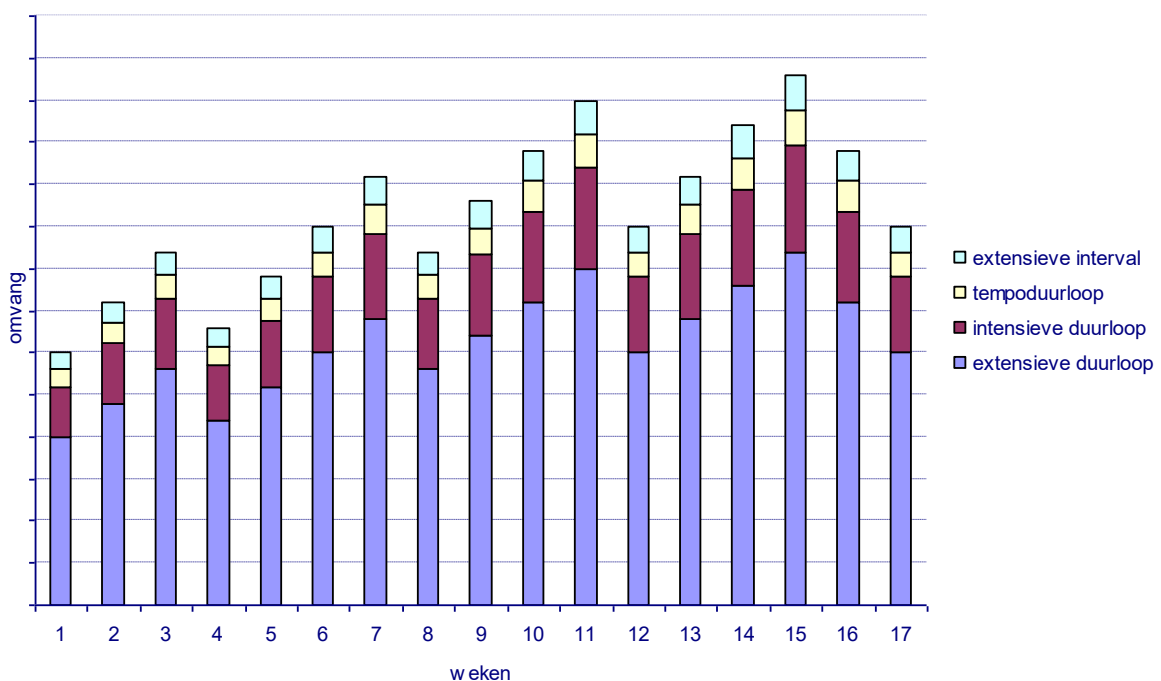
De omvang dient in het trainingsprogramma geleidelijk toe te nemen waarbij:

- eerst het aantal trainingseenheden wordt uitgebreid, dan
- de omvang in de trainingseenheid wordt opgevoerd en vervolgens
- het aandeel van de intensieve trainingsvormen toeneemt

De **maximale** groei van de omvang in kilometers bedraagt in de beginfase 10 tot 15% per week en later ongeveer 10% per week.

In een trainingscyclus die de duur heeft van 3 of 4 weken is de laatste week een week waarin omvang, intensiteit en het aantal trainingseenheden worden teruggebracht. Neem als richtlijn voor die 'rustweek' een omvang van ongeveer 65% van de laatste opbouwweek. Of 70 tot 75% van het gemiddelde van de voorgaande serie opbouwweken.

Schematisch zou een voorbereiding er als volgt kunnen uitzien waarbij aan het einde van de 17^e week de wedstrijd gelopen wordt. De categorie extensieve duurloop omvat in de grafiek ook de herstelduurloop.



Als je een schema maakt begin dan als volgt:

- Neem de zwaarste week als uitgangspunt (in dit voorbeeld week 15).
- Stel vast hoeveel keer je maximaal zou kunnen/willen trainen in deze week.
- Kijk in de tabel welke trainingsvormen je bij dit aantal trainingen zou moeten uitvoeren.
- De langste duurloop zou in deze week moeten plaatsvinden. Bepaal de lengte hiervan. Ook de andere trainingsvormen bereiken in deze week de maximale omvang.
- Controleer of je voldoet aan de gestelde randvoorwaarden (zie eerder in dit hoofdstuk).
- Vul dan de week voorafgaand aan de zwaarste week in. De totale omvang hiervan ligt 10% lager dan in de zwaarste week.
- Werk vervolgens zo toe naar week 1.
- Nu weet je wat je basisniveau zou moeten zijn voordat je aan het schema begint.
- Week 16 en 17 zijn weken waarin afgebouwd wordt om uitgerust aan de wedstrijd te kunnen beginnen.

Nog een aantal aandachtspunten:

- Verdeel de trainingen over de week
- Plan geen twee intensieve trainingen (tempoduurloop, extensieve interval) op twee achtereenvolgende dagen.
- Een enkele gemiste training hoeft niet ingehaald te worden
- De duur van een trainingsprogramma ligt tussen de 3 en 5 maanden.

Hoe kies je een realistisch doel en een daarbij horende zwaarste trainingsweek? Leg de prestatie op een dusdanige hoogte dat je zeker weet dat je het haalt. Het is een stuk prettiger lopen als het doel tijdens het lopen binnen bereik blijft dan dat je continu achter de feiten aanhobbelt. In Tabel 4 staan die richttijden (uitgangspunt marathon op verharde ondergrond)

Tabel 4

Marathontijd	Verwachte eindtijd "De Zestig van Texel"
2u20min	4u00min
2u25min	4u07min
2u35min	4u24min
2u55min	4u57min
3u15min	5u30min
3u30min	6u00min
3u50min	6u30min
4u15min	7u00min

Merk op dat bij de langzamere eindtijden het verschil tussen maximale en minimale zwaarste trainingsweek verdwijnt. Een wat langzamer loper zal altijd met minimaal 70 km voor de zwaarste trainingsweek dienen te rekenen, om een reële kans te hebben binnen de 7 uur te finishen. Het is niet reëel dat zo'n loper als zwaarste trainingsweek 200 km gaat kiezen, want dat is een veel te zware belasting die ongetwijfeld tot overtraindheid zal leiden.

In Deel 4 worden de verschijnselen van overtraindheid behandeld en zal een aantal tips voor de wedstrijd worden gegeven.