

Trainen voor De Zestig van Texel

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 trainingvormen vereist. De bouwstenen voor een trainingsprogramma voor de 60 km van De Zestig van Texel staan in de volgende tabel met daaronder nog een toelichting.

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 15 km
F. Loopscholing	4 tot 8 keer 200m, 2x per week	submaximaal
G. Specifieke krachttraining		

*) De aangegeven snelheden vormen een indicatie. De bandbreedte van de snelheid wordt bepaald door er 5% bij op te tellen en 2% van af te trekken. Voor een loper die 15 km in 60 minuten loopt (4' p/km) geldt een bandbreedte van 3'55" tot 4'12" voor een extensieve interval. De snelheid waarvoor gekozen wordt is afhankelijk van de te lopen afstand (langzamer bij een grote omvang en sneller bij een geringere omvang) en de mate van getraindheid.

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 ademprequentie 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) **Specifieke 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**

Omvang en intensiteit

Hoe vaak er getraind kan worden en hoe lang hangt af van de beschikbare tijd en de belastbaarheid. De belastbaarheid wordt voor een belangrijk deel bepaald door wat men in de voorgaande jaren gedaan heeft. De voorbereiding op de laatste marathon(s) kan als uitgangspunt genomen worden voor het bepalen van de omvang van de trainingen. Uiteraard zal de omvang groter moeten zijn omdat de wedstrijdafstand langer is. Het is niet verstandig uit het oogpunt van het risico op blessures en overtraindheid de omvang onevenredig veel te laten toenemen. De toename van de omvang ligt tussen 0% (voor lopers die ook in de voorbereiding op de marathon al heel veel kilometers maken) en 50%. Hetzelfde geldt voor de intensiteit van de trainingen die in tabel 2 staat aangegeven. Als je niet gewend bent om met een hoge intensiteit te trainen moet je in het begin wat minder snel lopen dan staat aangegeven en de snelheid geleidelijk in de loop van het programma opvoeren tot de gewenste intensiteit bereikt is.

Minimum eisen

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 minstens 70 tot 100 km moeten bedragen;
- De langste duurloop zal minstens 40 km lang dienen te zijn;
- Voor het programma zal men rekening dienen te houden met een tijdsduur van tussen de 12 en 18 weken

Wedstrijdsnelheid

De intensiteit van de intensieve duurloop is gebaseerd op het wedstrijdtempo waarin je op Texel wilt lopen. Hoe kies je nu een streeftijd waarvan je de daarbij behorende snelheid kan afleiden.

Belangrijk is dat je de prestatie op een dusdanige hoogte legt 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. Martien Baars heeft ooit op Ultraned (27 augustus 2006) in een uitgebreide analyse van de resultaten op Texel richtlijnen geformuleerd die als basis kunnen dienen voor een reële verwachting omtrent de eindtijd op Texel. Dat artikel '**Hoe zwaar is De Zestig van Texel?**' is ook op deze website te vinden onder het item '**Statistiek**'. Er is uitgegaan van marathontijden op een normaal parkoers. In Tabel 3 staan deze richttijden.

Tabel 3

Marathontijd	Richttijd op Texel
2.20'	4.00'
2.25'	4.07'
2.35'	4.24'
2.55'	4.57'
3.15'	5.30'
3.30'	6.00'
3.50'	6.30'
4.15'	7.00'

Het schema

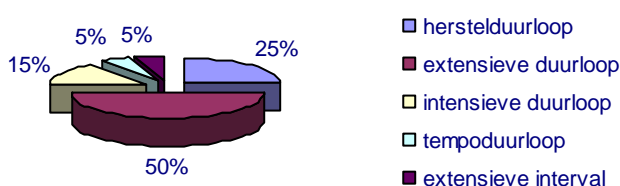
Welke trainingvormen in een week afgewerkt moeten worden is mede afhankelijk van het aantal trainingseenheden dat op het programma staat. Hieronder een overzicht van de uit te voeren trainingvormen bij verschillende aantallen trainingseenheden.

Tabel 4

Aantal trainingseenheden per week	Trainingsvormen
3	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop of 1x extensieve interval
4	<ul style="list-style-type: none"> - 1 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
5	<ul style="list-style-type: none"> - 2 x extensieve duurloop - 1 x intensieve duurloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
6	<ul style="list-style-type: none"> - 2 x extensieve duurloop - 2 x intensieve duurloop of 1 x vervangen door herstelloop - 1 x tempoduurloop - 1x extensieve interval
7	<ul style="list-style-type: none"> - 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:

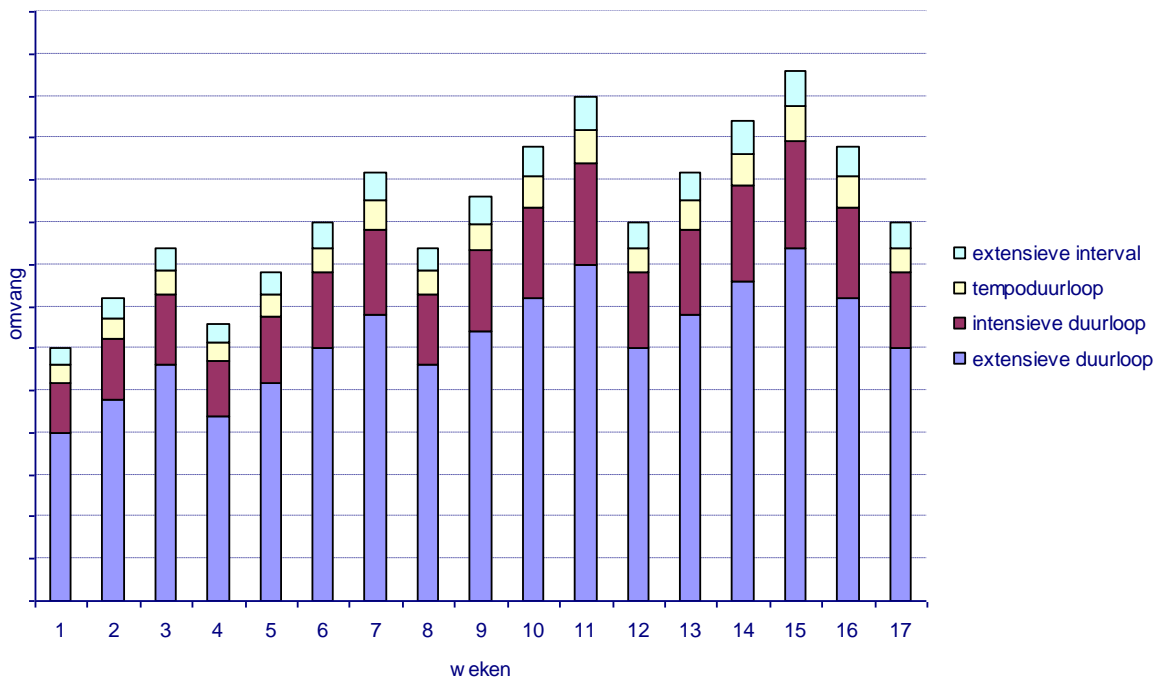
- eerst het aantal trainingseenheden wordt uitgebreid, dan
- de omvang in de trainingseenheid wordt opgevoerd en vervolgens
- het aandeel van de intensieve trainingsvormen toeneemt

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 à 70% van de laatste opbouwweek.

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 tabel 4 welke trainingvormen je bij dit aantal trainingen zou moeten uitvoeren.
- De langste duurloop zou in deze week moeten plaatsvinden. Bepaal de lengte hiervan. Ook de andere trainingvormen 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.

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

Simpel terugrekenen

Leo de Loper heeft in zijn loopgroep gehoord dat je als marathonloper eens in je hardloopleven 'Texel' moet hebben geprobeerd. Leo loopt 's winters maar ongeveer 20 km per week want hij houdt niet van trainen in het donker – hij is meer een loper die opbouwt in de zomer voor een mooie herfstmarathon. Dus Leo besluit een minimum-programma te volgen met een zwaarste trainingsweek van 70 km. Hij gaat terugrekenen vanaf die week 15 door steeds met een factor 1,1 te delen: 70 – 64 – 58 – 53 – 48 – 44 – 40 – 36 – 33 – 30 – 27 – 25 km. Dat zijn 12 weken en dan zet hij er nog 3 '**rustweken**' tussendoor en plakt er 2 '**afbouwweken**' aan vast. Zo simpel komt Leo nu op een minimumschema van 17 weken: 25 – 27 – 30 – **20** – 33 – 36 – 40 – **26** – 44 – 48 – 53 – **35** – 58 – 64 – 70 – **46** – **35** – **Texel**.