

Met enige scepsis is vanuit de loopgroep gereageerd op het trainingsmodel van Sportrusten. Ik kan mij dat voorstellen zeker als "oud" wedstrijdloper. Ook marathonlopers die het niet zien zitten om via het sportrusten model te trainen wil ik graag begeleiden, dus per definitie niet alleen de sportrusters!

Ik vind dat het model goed past voor:

- prestatief ingestelde lopers die een druk bestaan leiden, gefocust op een eindtijd.
- recreatief ingestelde lopers, lekker lopen, gezond bezig zijn, tijd niet relevant.
- blessure gevoelige lopers, spreekt voor zich. (de trainer)
- oudere lopers, in de nadagen.

Voor de echte wedstrijdloper met wedstrijdlicentie is het model wat minder geschikt, maar het kan wel! Is je berekende eindtijd langzamer dan 3:15 op de marathon dan is het een prima model.

Uitgangspunten:

- 2 duurtrainingen in de week waarvan de maximale omvang gaat naar 14 km.
- 1 tempotraining van 6 tot 8 km.
- 1 hersteltraining (vogels kijken).
- 2 ademhalingsoefeningen per dag.

### **Ademhaling.**

Ademhaling loopt als een rode draad door het trainingsmodel. Je moet er open voor staan en de motivatie opbrengen om oefeningen te doen!

Kom je boven de 10 teugen per minuut dan ben je behoorlijk actief. Je gebruikt onnodig veel energie met name je suikervoorraad de primaire energiebron voor de spieren.

Oorzaken kunnen zijn:

- Drukte binnen werk of privé, targets halen.
- Opbouwen van stress (kinderen ophalen, eten koken, targets halen).
- In de file, ergernis, ziekte, etc.

We willen ook nog presteren, de lat ligt hoog, we kiezen voor een marathon. Daarvoor moeten we trainen, duurlopen maken, pffff, familie te vriend houden pffff.....energie. En hier ligt dus de basis van het Sportrusten model. Rustig ademen, rustig trainen binnen **haalbare grenzen**.

- Laat je keuren, hartfilmpje, inspanningstest, gewrichten, bloedbeeld etc.
  - Altijd aan te bevelen zeker als je jaren inactief bent geweest.
- Haalbare doelen, niet refereren aan een jaar of jaren geleden.
  - Een vaak gemaakte fout er is groot verschil tussen 5 minuten of 5:30 / km.
- Dosereren, aanvaarden dat tempo's worden afgeleid van een BestePrestatie onlangs gelopen en niet jaren geleden.
  - Durf een groepje lager te trainen volgens jouw berekende tempo's.
- Regelmaat is tenminste 4 x trainen.
  - Blok je agenda.
- Rust!
  - De belangrijkste trainingsbouwsteen.

In het boek staat: "**je bent Haile Gbrselassi niet**"! Een fantastische metafoor. Want:

- Haile weegt 50 kg.
- Haile heeft een zuurstofopname van 80 ml/kg/lichaamsgewicht.
- Haile loopt de marathon bijna op zijn suikervoorraad.
- Liep de marathon in 2:03:59.
- Haile loopt een 30 km binnen 1:30 dus alles op zijn suikervoorraad.

Wat maakt het verschil:

- Wij wegen zo tussen de 70 kg en.....dus verbruiken veel meer zuurstof.
- De gemiddelde zuurstofopname per kg/lichaamsgewicht ligt tussen de 30 en 55.
- Onze suikervoorraad is gemiddeld 1:30 uur!
- Wij lopen over een 30 km gemiddeld 2:45.
- Onze energievoorraad schiet te kort dus uitgeput.

Het geheim van hardlopen			
10 km tijd	60	10	3,38
75	1,25	8,00	27
74	1,23	8,11	27
73	1,22	8,22	28
72	1,20	8,33	28
71	1,18	8,45	29
70	1,17	8,57	29
69	1,15	8,70	29
68	1,13	8,82	30
67	1,12	8,96	30
66	1,10	9,09	31
65	1,08	9,23	31
64	1,07	9,38	32
63	1,05	9,52	32
62	1,03	9,68	33
61	1,02	9,84	33
60	1,00	10,00	34
59	0,98	10,17	34
58	0,97	10,34	35
57	0,95	10,53	36
56	0,93	10,71	36
55	0,92	10,91	37
54	0,90	11,11	38
53	0,88	11,32	38
52	0,87	11,54	39
51	0,85	11,76	40
50	0,83	12,00	41
49	0,82	12,24	41
48	0,80	12,50	42
47	0,78	12,77	43
46	0,77	13,04	44
45	0,75	13,33	45
44	0,73	13,64	46
43	0,72	13,95	47
42	0,70	14,29	48
41	0,68	14,63	49
39	0,65	15,38	52
38	0,63	15,79	53
37	0,62	16,22	55
36	0,60	16,67	56

VO2max waarden van topatleten

De hoogst gemeten waarde van een mannelijke marathonloper is die van Dave Bedford (85 ml/kg/min). De hoogst gemeten waarde ooit is 93 ml/kg/min van een Scandinavische crosscountry skiër. In het algemeen zijn de gemiddelde waarden veel lager, meestal tussen de 45 en 55 ml/kg/min. Deze waarden liggen al gauw 40% lager dan bij topatleten. En aangezien de VO2max door training slechts 5 - 15% kan toenemen, is het duidelijk dat een gemiddelde atleet nooit het VO2max-niveau kan bereiken van een topatleet, hoe hard en hoe veel hij ook traint.

Links de berekende VO2 max. uit het boek geheim van hardlopen.

Onder: correlatie tussen de VO2max en tijd op diverse afstanden

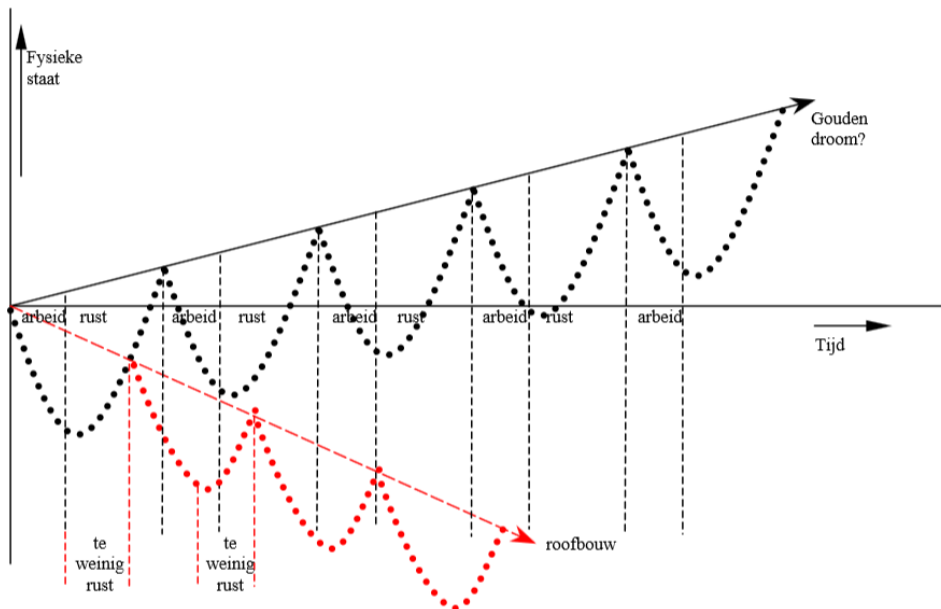
VO <sub>2</sub> max	10000 m	VO <sub>2</sub> max	15 km	16,1 km	20 km	21,1 km	25 km	30 km	42,195 km
30	67:36	30	1:44:24	1:52:42	2:22:00	2:30:38	3:00:30	3:39:00	5:15:37
32,5	62:24	32,5	1:36:22	1:44:02	2:11:05	2:19:03	2:46:37	3:22:09	4:51:21
35	57:57	35	1:29:29	1:36:36	2:01:43	2:09:07	2:34:43	3:07:43	4:30:32
37,5	54:05	37,5	1:23:31	1:30:10	1:53:36	2:00:30	2:24:24	2:56:12	4:12:30
40	50:42	40	1:18:18	1:24:32	1:46:30	1:52:59	2:15:23	2:44:15	3:56:43
42,5	47:43	42,5	1:13:42	1:19:33	1:40:14	1:46:20	2:07:25	2:34:35	3:42:47
45,1	44:58	45,1	1:09:27	1:14:58	1:34:27	1:40:12	2:00:04	2:25:41	3:30:00
47,5	42:42	47,5	1:05:56	1:11:11	1:29:41	1:35:08	1:54:00	2:18:19	3:19:20
50	40:34	50	1:02:38	1:07:37	1:25:12	1:30:23	1:48:18	2:11:24	3:09:22
52,5	38:37	52,5	0:59:39	1:04:24	1:21:09	1:26:05	1:43:09	2:05:09	3:00:21
55	36:52	55	0:56:57	1:01:28	1:17:27	1:22:10	1:38:27	1:59:27	2:52:09
57,5	35:16	57,5	0:54:28	0:58:48	1:14:05	1:18:35	1:34:10	1:54:16	2:44:40
60	33:48	60	0:52:12	0:56:21	1:11:00	1:15:19	1:30:15	1:49:30	2:37:49
62,5	32:27	62,5	0:50:07	0:54:06	1:08:10	1:12:18	1:26:38	1:45:07	2:31:30
65	31:12	65	0:48:11	0:52:01	1:05:32	1:09:31	1:23:18	1:41:05	2:25:40
67,5	30:03	67,5	0:46:24	0:50:05	1:03:07	1:06:57	1:20:13	1:37:20	2:20:17
70	28:58	70	0:44:45	0:48:18	1:00:51	1:04:33	1:17:21	1:33:51	2:15:16
72,5	27:58	72,5	0:43:12	0:46:38	0:58:46	1:02:20	1:14:41	1:30:37	2:10:36
75	27:02	75	0:41:46	0:45:05	0:56:48	1:00:15	1:12:12	1:27:36	2:06:15
77,5	26:10	77,5	0:40:25	0:43:38	0:54:58	0:58:19	1:09:52	1:24:47	2:02:11
80	25:21	80	0:39:09	0:42:16	0:53:15	0:56:29	1:07:41	1:22:08	1:58:21

Loop je dus op de Meerhorstloop 1:04 dan is een tijd op de marathon zo rond de 3:15 haalbaar.

Loop je 52 minuten op de 10 km dan heb je een VO2max van 39 wat neerkomt rond de 4 uur op de marathon.

Let wel, dit zijn statische berekenen. Wat dacht je van de invloed van het weer, of de luchtvochtigheid etc.

De tabellen en formules uit het boek "Het geheim van hardlopen" is geschreven door 2 toplopers die top trinden. De berekeningen voor sportrusten zijn veel rustiger!



Door voldoende rust te nemen en de volgende training in de supercompensatie periode te leggen zal de fysieke staat positief beïnvloed worden (zwart). In het geval van te weinig rust zal er een negatief effect optreden (rood).

Hoe te trainen?

- Veel wedstrijden lopen (10 km en halve marathons)
- Mijn advies: geen lange duurlopen, 1 keer 30 km voor het gevoel 4 weken voor de marathon.
- Gebruik een 10 km (15 km voor de wedstrijdlopers) als referentie voor je marathoneindtijd.

6 minutentest.

Een aardig beeld van je maximale zuurstofopname is een 6 minutentest. Dat gaat als volgt:

- 6 minuten dribbelen
- Start vanuit 8 min / km.
- 2 minuten 8 km / uur.
- 2 minuten 9 km / per uur
- 2 minuten 10 km per uur.
- Etc, tot opgave.

Onthoud de snelheid en de bijbehorende hartslag. Ik bereken je VO2 max.

**Onder de intensiteiten uit het model sportrusten.**

VO2 max	10 km tijd		21,1 = 91% 10 km tijd	42,2 = 84% 10 km tijd		
35	1:15:20	0:07:32	0:08:17	2:54:40	0:08:58	6:18:28
40	1:06:28	0:06:39	0:07:18	2:34:07	0:07:55	5:33:55
45	0:57:30	0:05:45	0:06:19	2:13:19	0:06:51	4:48:52
48	0:52:30	0:05:15	0:05:46	2:01:44	0:06:15	4:23:45
50	0:50:58	0:05:06	0:05:36	1:58:11	0:06:04	4:16:03
51	0:50:00	0:05:00	0:05:30	1:55:56	0:05:57	4:11:11
53	0:48:00	0:04:48	0:05:16	1:51:18	0:05:43	4:01:09
55	0:45:00	0:04:30	0:04:57	1:44:20	0:05:21	3:46:04
60	0:40:00	0:04:00	0:04:24	1:32:45	0:04:46	3:20:57