## DOSSIER\_MARATHON

## Van papier tot internet

## Alles over trainingsschema’s en andere software

***Wie ooit op zoek ging naar een trainingsschema voor de marathon weet dat de gespecialiseerde looptijdschriften met de regelmaat van de klok een programma aanbieden. Begin als lezer en would-bemarathonloper maar eens te zoeken naar het schema dat het best bij je eigen niveau, doelstelling en beschikbaarheid past. Meestal zie je door de bomen het bos niet meer.***

Vermits de bedenkers van deze schema’s een zo breed mogelijk publiek willen bereiken, houden ze zich meestal aan erg brede basiscriteria, met als gevolg dat hun programma’s geschikt zijn voor iedereen, maar tegelijkertijd voor niemand in het bijzonder. Sinds enkele jaren vind je ook meer en meer trainingssoftware op internet. Aangezien je hier zelf een aantal persoonlijke parameters moet invoeren, krijg je in ieder geval een veel persoonlijker en meestal ook vrij evenwichtig schema aangeboden. Dit soort programma’s zijn zeker nuttig voor wie zijn marathon in meer dan drie uur aflegt. Toplopers hebben dan weer een echte trainer nodig, voor hen is geen enkele software gesofistikeerd genoeg. Hieronder bespreken we twee nuttige online trainingstools.

[**www.zatopek.be**](http://www.zatopek.be)

Op onze eigen website vind je erg betrouwbare en originele trainingssoftware die een persoonlijk trainingsprogramma van twaalf weken opstelt voor elke loper. Het principe is eenvoudig. Eerst voer je een looptest uit over twee of drie kilometer. Op basis van je prestatie voorspelt de computer vrij nauwkeurig de tijd die je mag verwachten op andere afstanden tot en met de marathon. En berekent hij ook je persoonlijke trainingssnelheden voor elk type training, van lange duurloop tot interval. Maar dat is niet alles. Stel dat je verder mikt dan wat het programma op basis van je huidige niveau voorspelt. Dan kan je je persoonlijke doelstelling invoeren en houdt de computer daar gewoon rekening mee. Alles staat haarfijn uitgelegd bij de software zelf. Tot slot kan je ook nog kiezen tussen 4, 5 of 6 trainingen per week.

[**www.keeponrunning.be**](http://www.keeponrunning.be)

Op de website Keeponrunning volstaat het op enkele eenvoudige vraagjes te antwoorden om in vier stappen (afstand, niveau, hoeveel weken en hoeveel trainingen per week) terecht te komen bij een trainingsschema (in pdf). In het schema herken je onmiddellijk de verschillende trainingsintensiteiten aan hun kleur, van groen (rustige duurloop) tot rood (kortewedstrijdtempo). Ook de bijbehorende hartslagfrequenties en lactaatwaarden zijn aangegeven. Het grote voordeel van dit schema is zeker zijn eenvoud, duidelijkheid en overzichtelijkheid. Je kunt bovendien een programma selecteren dat past bij de rest van je bezigheden. Het nadeel is dat je op basis van de vier vrij algemene niveaus (recreatief 1 en 2 en competitief 1 en 2) ingedeeld wordt in een redelijk heterogene groep lopers. Zo kan het schema dat je voorgeschoteld krijgt niet altijd volledig op jouw maat gesneden zijn.

## Mens versus machine

Het voordeel van een trainer van vlees en bloed is dat die bij het opstellen van een trainingsplan rekening kan houden met veel meer gegevens van zijn pupil. Zijn prestatieniveau natuurlijk en zijn sportief verleden, zijn ambities. Maar ook met andere elementen zoals leeftijd, geslacht, sociaal milieu, beroepsactiviteit en uurrooster, gezinssituatie, motivatie, voeding, gezondheid,… Gegevens waarmee zelfs de beste trainingssoftware onmogelijk rekening kan houden. Vervolgens komt het er erop aan al die specifieke punten te verzoenen met de fysieke eisen van een goede marathonvoorbereiding. Elk trainingsschema, of het nu van een trainer of een computer komt, moet verschillende trainingssnelheden bevatten. Meestal zijn dat de volgende drie.

* **Lange duurloop:** de snelheid die je zeer lang kunt aanhouden zonder uitgeput te raken.
* **Specifieke snelheid:** de snelheid die je tijdens de wedstrijd wilt aanhouden.
* **Maximale aërobe snelheid (MAS):** de snelheid die je in ongeveer vijf à zes minuten helemaal uitput.

Verder moet een klein aantal trainingen besteed worden aan het onderhoud van andere kwaliteiten: sprint, souplesse, herstel. Het is dan de kunst om alle ingrediënten zo perfect mogelijk te doseren en daarin ligt meteen de kwaliteit van elk trainingsschema.