# TRAINING\_

# Een variërend atleet is er twee waard!

**Een ontstoken pees, een overbelaste spier of een pijnlijk gewricht, … de gedachte alleen al is voor elke loper een nachtmerrie. Zal ik na een gedwongen rustperiode van weken of maanden mijn zuur verworven conditie niet volledig kwijt zijn? Hoe kan ik voorkomen dat de kilo’s eraan vliegen? Zal ik nog wel zin hebben om te gaan lopen? Voorkomen is ook hier duidelijk beter dan genezen en dat hoeft zelfs niet zo moeilijk te zijn…**

In vorige nummers van Zatopek hadden we het al uitgebreid over het nut van stretchen, het belang van rompstabilisatie en andere krachtoefeningen. Veel eenvoudiger en wellicht minder geweten is dat je ook tijdens je looptrainingen zelf aan blessurepreventie kunt doen.

**Veranderen van spijs doet eten**

Het principe gelijkt een beetje op dat van een gezonde voeding. Variatie is het toverwoord om van alle essentiële voedingsstoffen voldoende binnen te krijgen of, omgekeerd, te vermijden dat je teveel binnen krijgt van één bepaalde ongezonde of schadelijke stof. Sommige voedingsdeskundigen plakken er zelfs een getal op. Zorg ervoor dat je wekelijkse voedselpakket 75 verschillende producten bevat, liefst met zoveel mogelijk groenten en fruit en zelf bereide maaltijden, en je hebt haast nooit extra supplementen nodig. Een mooi extraatje is dat je je tijdens de maaltijden nooit zult vervelen!

Voor je looptrainingen geldt eigenlijk precies hetzelfde, behalve dan het getal! Als je tijdens je drie wekelijkse trainingen steevast hetzelfde rondje afmaalt, aan hetzelfde tempo, met dezelfde mensen en/of dezelfde muziek op je kop, ligt achter elke hoek niet alleen de verveling op de loer, maar ook een blessure. Eenzijdige trainingen zijn even slecht voor je lichaam als een eenzijdige voeding.

**Alle lopers, traag of snel**

Andrew Kastor, een Amerikaanse atleet die tegenwoordig hoofdcoach is van een groep beloftevolle marathonlopers, de Mammoth Track Club, sprak onlangs in Milaan tijdens een conferentie georganiseerd door Asics, over het belang van gevarieerd trainen, zowel voor topatleten als voor beginnende joggers.

“Variatie kan je brengen in zowat alle aspecten van de looptraining. Mijn eigen atleten, die een marathontijd nastreven onder de 2u15 en soms tot 200 km per week lopen, probeer ik te behoeden voor blessures, maar ook voor de verveling, door zoveel mogelijk variatie in hun training te brengen. En de principes die ik daarbij toepas, gelden eigenlijk voor elke loper, van de prille beginneling tot de topatleet”, aldus Andrew Kastor.

**De schildpad en de haas**

Breng variatie in je trainingssnelheid. Dat lijkt evident, maar vele lopers trainen, vanuit een zekere gemakzucht, haast altijd aan hetzelfde tempo. Ze teren dus vrijwel altijd op hetzelfde energiesysteem, landen op dezelfde manier en… zullen wellicht nooit sneller worden. Kastor: “Mijn marathonlopers krijgen elke week minstens drie verschillende snelheden te verwerken: de lange trage duurloop in het weekend, en twee harde sessies, met een echte snelheidstraining op dinsdag en een tempoduurloop of intervaltraining gericht op het marathontempo op donderdag. Daar zit ook een mentaal kantje aan: op zondag zijn ze marathonlopers, maar op dinsdag worden ze sprinters. En wat blijkt? Gewapend met de gedachte *“ik ben een sprinter”,* zien ze ook echt minder op tegen dat snelheidswerk.”

**Zweven over de piste en ploeteren in de modder**

Een andere bijzonder belangrijke variabele tijdens het lopen is de ondergrond. Wie slechte gewrichten heeft, krijgt steevast de raad om de harde weg te vermijden. Een betere raad is ook hier: varieer! “Marathonlopers moeten in theorie enkel op de weg trainen. Dat zou echter heel kortzichtig zijn. Voor hun lange duurlopen kies ik effectief de weg, maar daarnaast trainen ze ook op de piste, in het veld en in het bos. Daarbij horen ook verschillende types loopschoenen. Voor de weg zijn het de gewone stevige loopschoenen die iedereen kent, op de piste dragen ze spikes, tijdens tempotrainingen hun lichte wedstrijdschoenen en in het bos kunnen dat trailschoenen zijn. Ook *natural running*, waarvoor Asics onlangs een nieuw type schoen op de markt bracht, hoort er meer en meer bij. Die gebruiken we vooral tijdens het snelheidswerk. Met dit soort schoeisel loop je veel lichter.
Door te variëren met ondergrond en schoeisel zet je alle voetspiertjes aan het werk, verander je de stimuli, spreid je de stresspunten en vermijd je blessures. Bij elk type schoen hoort een andere landing. Als je met minimale schoenen traint, loop je vanzelf veel lichter.
*Trailrunning* en *crosscountry* horen wat mij betreft in elk trainingsprogramma thuis. Ten eerste loop je in de natuur en wat is er mooier? Bovendien zet je alle houdingsspieren van het lichaam aan het werk om de enkels, knieën, heupen te stabiliseren en recht te blijven op de onstabiele ondergrond. Je zet dus veel meer spieren aan het werk tijdens het lopen waardoor je meer calorieën verbrandt. Dat zorgt uiteindelijk voor een verbetering van de VO2max.”

**Hoger, lager, door weer en wind**

De meeste lopers laten zich niet afschrikken door mindere weersomstandigheden. Plan je een wedstrijd, dan moet je het *weer van de dag* er gewoon bijnemen*.* Iedereen heeft zo zijn voorkeur: sommigen voelen zich kiplekker bij 25 graden, voor anderen is 10 graden al de limiet. Hetzelfde geldt voor het parcours, dat buiten onze eigen contreien haast nergens echt vlak is. Wedstrijden beginnen ook op alle uren van de dag…

Kastor: “Wij trainen echt in alle omstandigheden en op alle tijdstippen van de dag. Ik trek met mijn atleten regelmatig de bergen in, om op grote hoogte te trainen. Wij trainen in de kou, in de hitte, in regen en sneeuw, bij meewind en tegenwind… Een atleet moet zich onder alle omstandigheden op z’n gemak voelen, zelfs in de meest extreme. In haar voorbereiding op de olympische marathon in Athene in 2004, heeft mijn vrouw Deena tijdens de zomer maandenlang getraind op de warmste momenten van de dag. Keihard, maar absoluut noodzakelijk, want de omstandigheden in Athene waren hels. Paula Radcliffe moest er opgeven. Deena werd er derde.”

Hilde Meesters

**Zatopek in Zwitserland: het kan verkeren!**

Eind oktober 2013 spraken de redacties van Zatopek (België, Frankrijk, Zwitserland) af in Lausanne, voor een aangename kennismakingsvergadering gekoppeld aan een (halve) marathon of 10 kilometerwedstrijd. Waarvoor wij ons allemaal naar best vermogen hadden voorbereid. Op vrijdag en zaterdag genoten we aan het beroemde meer van Genève nog van een stralende najaarszon, met temperaturen tot 22 graden. Maar in de nacht van zaterdag op zondag stak er een storm de kop op en braken de hemelsluizen open. Tijdens de marathon kregen we, naast het beloofde prachtige uitzicht, de gutsende regen en de hevige wind er gratis bij. Bovendien bleek het parcours iets minder vlak dan voorzien… Waarmee we de stelling van dit artikel *“een variërend atleet is er twee waard”* alleen maar kracht bijzetten!

En geloof het of niet, de dag na de marathon was de nazomer terug van weggeweest..

**En nu aan het werk**

*Laat je creativiteit de vrije loop en breng nu zelf wat variatie in je normale programma! Enkele tips.*

Probeer tijdens één training per week je tempo wat te verhogen: in plaats van een uur hetzelfde te doen, loop je eerst een kwartiertje op je normale tempo. Dan word je een wedstrijdatleet: je versnelt 5 minuten, gevolgd door 5 tragere minuten, dan 4, 3, 2 en 1 minuut volgens hetzelfde principe. Nog een kwartiertje uitlopen en het uur zit erop! Varieer naar hartenlust met het aantal minuten of de herstelpauzes. Loop op een andere dag misschien wat langer, maar ook trager dan normaal, zodat je vetverbrandingssysteem op volle toeren kan draaien.

Als je meestal op de piste loopt, trek dan eens naar een park of bos, of omgekeerd. Profiteer van elke uitstap of reis om in een andere omgeving te gaan lopen. Varieer met je schoenen: laat je gewone trainingsschoenen één keer per week aan de kant staan en plan een snelheidstraining op *minimale schoenen* op de piste of op een vlak parcours. Heel eenvoudig (ook om te onthouden) is een 30”-30” of 15”-15” training: je loopt 30 (of 15) seconden snel, gevolgd door 30 (of 15) seconden traag. Dat doe je gedurende 4 à 6 minuten. Na een langere rustpauze van een minuut of 4, 5 herbegin je. Naarmate je beter getraind bent, kan je jongleren met minuten en reeksen.

Als je een bos in de buurt hebt of regelmatig aan een natuurloop deelneemt, kan je de aanschaf van een paar trailschoenen overwegen.

En laat je vooral niet afschrikken door regen, wind of sneeuw: ooit zal het je nog van pas komen!