

10 KILOMETER HARDLOPEN

*Trainingsprogramma naar een
wedstrijd van 10 kilometer*

Maarten Faas



u i t g e v e r i j

SWP

10 kilometer hardlopen

Trainingsprogramma naar een wedstrijd van 10 kilometer

Maarten Faas

ISBN 978 90 8560 174 6

E-ISBN 978 94 615 4049 2

DOI 10.36254/978-94-615-4049-2

NUR 744/485

BISAC SPO035000

THEMA SZE

© 2022 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprerecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprerecht.nl) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, www.stichting-uvo.nl UvO@cedar.nl.

INHOUD

Inleiding	7
Hoe zit het schema in elkaar?	10
Start altijd met een warming-up	13
Trainingen in week 1	14
Waarom trainen we wat?	15
Trainingen in week 2	16
Train gericht met een hartslagmeter	17
Trainingen in week 3	19
Steeds een stapje meer...	20
Trainingen in week 4	22
Soms zwaar trainen, vaker gewoon licht	23
Trainingen in week 5	24
Hardlopen is meer dan rennen	25
Trainingen in week 6	27
Werken aan kracht, duur en snelheid	28
Trainingen in week 7	30
Werken aan een sterker lijf	31
Trainingen in week 8	33
Coolingdown en rekken & strekken	34
Trainingen in week 9	35
Week na week uitbouwen van afstand en tempo	36
Trainingen in week 10	38
Aeroob en anaeroob, wat moeten we ermee?	39
Trainingen in week 11	40
Wat doet een training met je lichaam?	41
Trainingen in week 12	42
Houd je doel scherp voor ogen	43
Trainingen in week 13	44

Hoeveel moet je hard trainen?	45
Trainingen in week 14	47
Vuistregels voor de trainingsplanning	48
Trainingen in week 15	50
Elke hardloper is er één	51
Trainingen in week 16	52
Als je alleen moet of wilt trainen	53
Trainingen in week 17	54
Auw, overbelasting en blessures	55
Trainingen in week 18	56
Heel hard hardlopen – trainen op het omslagpunt?	57
Trainingen in week 19	58
Running dynamics, wat is dat?	59
Trainingen in week 20	60
Als het even niet lukt...	61
Trainingen in week 21	62
Altijd alle zones trainen!	63
Trainingen in week 22	65
Herstelpauzes bij intervaltrainingen	66
Trainingen in week 23	67
Droomdoel in stappen	68
Trainingen in week 24	70
Nu lekker uitlopen naar de wedstrijd over 10 dagen	71
Trainingen in week 25	72
Focus in de wedstrijd – pep jezelf op	73
Trainingen in week 26	74
Na een wedstrijd, week 27 en verder...	75
Lichte krachtoefeningen benen	77
Nederlandse boeken over looptraining	78

INLEIDING

VOOR WIE IS DIT BOEKJE?

Dit boekje is bedoeld voor mensen die hardlopen leuk vinden, dat elke week twee of drie keer (willen) doen, vooral om fit en in conditie te blijven, maar het ook leuk vinden om zo nu en dan aan een prestatie-loop mee te doen.

Het is heel geschikt voor beginnende hardlopers die voor het eerst willen trainen voor een 10 kilometerwedstrijd.

Meer ervaren hardlopers kunnen ook met het trainingsschema aan de slag, bijvoorbeeld door alleen de laatste 14 weken te gebruiken.

Het trainingsprogramma is gevarieerd en uitdagend.

Naast het trainingsprogramma vind je informatieve, korte hoofdstukjes waarin uitleg wordt gegeven over de trainingsleer. Wat weten we over goed trainen voor hardlopen?

WAAROM 10 KILOMETER?

Ik ben een groot supporter van de 10 kilometer. Het is de perfecte wedstrijd afstand voor alle 'soorten en maten' hardlopers.

Als looptrainer kom ik veel mensen tegen die dromen van 'het grote werk'. Ze willen een marathon of ten minste een halve lopen. Als je daaraan toe bent, is dat een pittige uitdaging. Het vraagt veel tijd in de voorbereiding.

Als je een 'gewone' hardloper bent, kies dan voor de 10 kilometer als doel. Dat is overzichtelijk qua trainingstijd. Iedereen moet toch twee uurtjes per week kunnen vrijmaken voor looptrainingen. Het is niet al te belastend, en toch een stevige uitdaging.

Ben je gericht op prestatie? Prima, ga dan voor een snelle 10. Ben je gericht op een goede conditie? Ook mooi, loop dan 10 kilometer relaxed. De 10 kun je bijna elke training doen, als je zou willen. Binnen trainingen voor de 10 kun je heel veel variëren.

De 10 kilometer is in de atletiek een officieel erkende wedstrijd afstand. Het wereldrecord bij de mannen staat op iets meer dan 26 minuten en bij de vrouwen op iets

meer dan 29 minuten. Veel Nederlandse hardlopers zullen nog hun best moeten doen om 5 kilometer binnen deze tijden te kloppen.

Elke stad of dorp in ons land kent wel eens per jaar een wedstrijd of een prestatie-loop van 10 kilometer. Er zijn dus altijd meerdere wedstrijden bij jou in de buurt. In sommige delen van het land organiseren atletiekverenigingen in de zomer competities met 10 kilometerwedstrijden.

HET TRAININGSPROGRAMMA

In dit boekje staat een trainingsprogramma over 26 weken om hardlopers voor te bereiden op het lopen van een goede 10 kilometer. We nemen rustig de tijd om te trainen en ons voor te bereiden richting de wedstrijd. We bouwen stap voor stap op. Wil of kun je sneller, start dan in een latere week in het schema.

Het trainingsprogramma omvat 3 trainingen per week. Als je wilt trainen voor een 10 kilometer, doe dan ten minste de eerste en de tweede looptraining uit het schema. De derde looptraining ook doen legt een nog stevigere basis. Je kunt ook de tweede en de derde training onderling wisselen. Maar let wel op dat je elke 14 dagen ten minste één lange duurlooptraining doet (aaneengesloten hardlopen).

De basis van het trainingsprogramma is veel op 'kwaliteit' trainen. Dat betekent dat we veel intervaltrainingen doen, afwisselend intensief en extensief, en dat we stapsgewijs de omvang en intensiteit opvoeren. Dat is dus wat anders dan twee keer per week hetzelfde rondje rennen.

Een *intervaltraining* is een training verdeeld in meerdere 'blokjes' van een aantal minuten met daartussen steeds een korte herstelpauze. Lees het hoofdstukje over 'Herstelpauzes bij intervaltrainingen'.

Een *duurtraining* is een training waarbij je aaneengesloten een langere tijd aan het hardlopen bent.

Een *intensieve training* is een training waarbij (bepaalde delen) snel en met een hoge hartslag wordt hardgelopen. Deze voelen als pittig en zwaar.

Een *extensieve training* is een training waarbij in een rustig tempo en met een lagere hartslag wordt hardgelopen. Deze voelen als rustig en relaxed.

- De eerste looptraining in het schema is gericht op het kortere intervalwerk, 2, 4, 5 en 6 minuten en piramides. Bij een ‘piramide’ loopt de tijd van een interval op en af, bijvoorbeeld 1, 2, 3, 2, 1 minuut.
- De tweede looptraining in het schema focust op langere intervallen, 8, 10, 12 minuten en langer duurloopwerk. Soms aaneengesloten, soms gedeeld, bijvoorbeeld 3 x 15 of 20 minuten. Elke 14 dagen doen we, in de tweede training, een lange duurtraining (30 tot 65 minuten).
- De derde extra training bouwt met name het duurwerk verder op.

Voor het aangeven van de zwaarte of intensiteit van een training werk ik met het begrip ‘zones’. In het hoofdstuk ‘Train gericht met een hartslagmeter’ wordt dit uitgelegd. Lees dit vooraf goed door.

De opbouw van het hele programma staat schematisch in onderstaande tabel.

Trainingsschema – doel: 10 kilometerwedstrijd		
Weeknummer	Trainingsfocus	Weken
1 & 2	Rustig opstarten	2
3 t/m 10	Opbouw duurvermogen	8
11	Herstel	1
12 t/m 19	Opbouw duurvermogen & snelheid	8
20	Herstel	1
21 t/m 24	Opbouw duurvermogen & snelheid	4
25 & 26	Taperen naar wedstrijd	2

Ik presenteer hier een doelgericht en evenwichtig trainingsprogramma gericht op de 10 kilometer. De belofte is dat als je dit consequent en serieus volgt, je makkelijk een 10 kilometerwedstrijd uitloopt en waarschijnlijk in een snellere tijd dan eerder. Succes!

Onthoud dit:

‘Als je wilt hardlopen, moet je trainen.

Maar als je hardloopt wil dat nog niet zeggen dat je traint.’

HOE ZIT HET SCHEMA IN ELKAAR?

Ik zet de looptrainingen steeds in een tabel voor het handige overzicht per week. Zo'n tabel ziet er als hieronder uit. Kijk er even goed naar.

week	1e training	2e training	3e training	focus	tijd/pw	m.i.t.
13						
zo	2&3	3&4	3			
ea				cb&b		
ke	4,6,8,10,8,6,4	5x10	50			
he	2	1				
td	60	60	60		120	20

BETEKENIS AFKORTINGEN IN HET SCHEMA

zo

Dit staat voor 'zone'. In deze regel vind je cijfers 2 tot en met 5. Hiermee geef ik de intensiteit of zwaarte van de interval- of duurtraining aan. Zone 2 is licht en zone 5 is zwaar. Zone 1 is wandelen, dat doe je als herstelpauze tussen intervallen. Ik leg dit allemaal uit in het hoofdstukje 'Train gericht met een hartslagmeter'. Lees dat en pas het toe in je trainingen.

ea

Dit staat voor 'extra accent'. Ik bedoel hier het volgende mee: hardlopen is een eenzijdige sport vooral gericht op de beenspieren. Het is daarom aan te raden hardlopen te combineren met bijvoorbeeld krachttraining of het doen van oefeningen voor beweeglijkheid, coördinatie en balans. In de hoofdstukjes 'Hardlopen is meer dan rennen', 'Werken aan kracht, duur en snelheid' en 'Werken aan een sterker lijf' ga ik daar verder op in.

focus

In deze kolom kun je zien waarop het 'extra accent' in dit deel van het trainings-schema is gericht: kracht, beweeglijkheid & coördinatie of snelheid.

cb&b

Deze afkorting staat voor oefeningen voor 'coördinatie, beweeglijkheid en balans'.

ke

Dit staat voor 'kern' van de training. Bijvoorbeeld een duurloop of interval.

Je ziet bijvoorbeeld in de tabel hierboven '5 x 10', wat betekent 5 keer 10 minuten. Bij 'zo' zie je dan '3&4', wat betekent dat de blokjes van 10 minuten in of zone 3 of zone 4 worden gelopen. In de toelichting bij de training van elke week staat dan precies aangegeven welke interval je in welke zone moet lopen.

In het voorbeeld is '4,6,8,10,8,6,4' een piramideloop; je begint met 4 minuten, dan 6 en zo verder. De derde training is '50', wat betekent een duurloop van 50 minuten in dit geval in zone 3.

he

Dit is de afkorting van 'hersteltijd' of 'herstelpauze'. Dit is de tijd die je wandelt tussen twee intervallen (2 = 2 minuten). Lees het hoofdstukje over 'Herstelpauzes bij intervaltrainingen'.

td

Dit is de afkorting van 'totale duur'. Onder de kolommen van de 3 trainingen staat steeds een getal, bijvoorbeeld 60. Dat betekent dat deze training, inclusief *warming-up*, oefeningen en *coolingdown* ongeveer een uur in beslag neemt. Het is dus de indicatieve duur van de hele training.

tijd/pw

Dit staat voor 'totale tijd per week'. Het getal hier is het geschatte aantal minuten per week van de eerste en tweede training samen. Als je de derde training ook doet, moet je deze erbij optellen. Ik houd de totale tijd per week bij om inzicht te hebben of we de trainingsomvang wel evenwichtig uitbouwen. Lees hiervoor het hoofdstukje 'Week na week uitbouwen van afstand en tempo'.

Deze afkorting staat voor ‘minuten intensieve training’. Hier houd ik bij hoeveel minuten deze week, in de eerste en tweede training, getraind wordt in zones 4 en 5. Het is belangrijk zo nu en dan lekker pittig te trainen, maar wel in de goede verhouding tot de andere zones. Daarom houd ik het bij. Lees hierover het hoofdstukje ‘Hoeveel moet je hard trainen?’

Bij de beschrijving van de trainingen geef ik telkens de intensiteit aan: hoe zwaar of licht is een training? Dat doe ik met sterren.

Licht: ★
Rustig: ★★
Inspannend: ★★★
Pittig: ★★★★
Zwaar: ★★★★★

Het trainingsprogramma biedt veel variatie. Als je het lastig vindt het allemaal te volgen, voer dan bijvoorbeeld een ‘*lightversie*’ uit. Niet 10 x 5, maar bijvoorbeeld 8 x 5, of geen 6 x 10, maar 4 of 5 x 10. Varieer in tempo en duur. Bijvoorbeeld geen 3 intervallen in zone 4, maar 1 minder.

Het volledige trainingsschema is gratis te downloaden van 10km.swpbook.com. Klik op de button Extra materiaal rechts op de webpagina en maak een account aan met de memberclubcode op de laatste pagina van dit boek.

START ALTIJD MET EEN WARMING-UP

Een training volgens 'het officiële boekje' begint met een *warming-up*. Deze begin je met wandelen en een beetje dribbelen. Na een minuut of vijf ga je aan de gang met wat losmakende oefeningen (draaien met je armen, aansluitpas, licht huppelen e.d.) om je spieren soepel te maken. Daarna een paar stukjes rustig hardlopen met zo nu en dan een korte versnelling.

Een goede warming-up bereidt je lichaam voor op de training.

- Je warmt je spieren op.
- Je activeert de productie van adrenaline.
- Je hartslag gaat omhoog.
- Je lichaamstemperatuur wordt hoger, waardoor je bloed sneller door je lichaam gaat stromen.
- Je stimuleert de zuurstofopname in je bloed.
- Je maakt je gewrichten en pezen los.

Je lichaam zal daardoor in de kern van de training beter voorbereid zijn. Het rendement van je training zal hoger zijn. Bovendien vermindert een goede warming-up de kans op blessures.

Ten slotte prepareer je jezelf ook mentaal op de komende trainingsinspanning. Het is een onmisbaar onderdeel van een goede looptraining.

Een training altijd afsluiten met een *coolingdown*. Zie het hoofdstukje 'Coolingdown en rekken & strekken'.

TRAININGEN IN WEEK 1

We starten het trainingsprogramma heel rustig op.

week	1e training	2e training	3e training	focus	tijd/pw	m.i.t.
1						
zo	2	2	2			
ea				Kracht		
ke	5x6	30	4x5			
he	2		2			
td	45	45			90	0

Eerste looptraining: een **extensieve intervaltraining**.

- 5 x 6 minuten lopen in zone 2.
- Herstelpauze/wandel tussen elk interval 2 minuten.

Intensiteit: ★★

Tweede looptraining: een **extensieve duurtraining**.

- 30 minuten in zone 2.
- Aaneengesloten lopen, geen herstelpauze.

Intensiteit: ★★

Extra derde looptraining: een **extensieve intervaltraining** van 4 x 5 minuten in zone 2. Tussen de intervallen 2 minuten herstelpauze.

Intensiteit: ★★

WAAROM TRAINEN WE WAT?

Een van de grondslagen voor goede duurlooptraining is het principe van specificiteit. Looptraining moet gericht zijn op de te behalen loopprestatie. Sprint je een 400 meter of train je voor de 1500? Wil je een 5 kilometer lopen of een halve marathon? Aanpassing van het lichaam is specifiek gerelateerd aan de omvang en intensiteit van de training. Dus voor elk doel is een gerichte training noodzakelijk.

Wat heb je nodig aan voorbereiding voor een 10 kilometerwedstrijd? Waarop moet je trainen?

1. Uithoudingsvermogen om makkelijk een uur hard te kunnen lopen, en
2. snelheid om de 10 kilometer binnen een bepaalde tijd te lopen.

Daarom is dit trainingsprogramma opgebouwd uit twee basiselementen.

- Intervaltrainingen, met in het tweede deel van het programma blokken op hoge intensiteit (zone 4 & 5) om de loopsnelheid te trainen, en
- langere duurlopen (tussen de 30 en 65 minuten) om het uithoudingsvermogen te vergroten.

Soms zijn de langere duurtrainingen verdeeld over bijvoorbeeld 3 x 15 minuten met een herstelpauze van 1 minuut. Of je nu 45 minuten aaneengesloten hardloopt, of het verdeelt in drie keer een kwartier, maakt qua fysieke opbrengst niets uit. Mentaal is het evenwel makkelijker om de afstand in drie blokken te lopen. Maar we trainen ook gewoon op langere duurlopen tot meer dan een uur. De focus ligt op volhouden.

TRAININGEN IN WEEK 2

week	1e training	2e training	3e training	focus	tijd/pw	m.i.t.
2						
zo	3	2&3	2			
ea				Kracht		
ke	3,4,5,6,5,4,3	3x10	40			
he	2	2				
td	45	45			90	0

Eerste looptraining: een **piramide intervaltraining**.

- 3, 4, 5, 6, 5, 4, 3 minuten lopen in zone 3.
- Herstelpauze/wandel tussen elk interval 2 minuten.

Intensiteit: ★★★

Tweede looptraining: een **extensieve duurtraining**.

- 3 x 10 minuten.
- Eerste 10 minuten in zone 2, tweede 10 minuten in zone 3 en de derde 10 minuten weer in zone 2.
- Herstelpauze/wandel tussen elk interval 2 minuten.

Intensiteit: ★★

Extra derde training: een **extensieve duurtraining** van 40 minuten in zone 2. Aaneengesloten hardlopen, geen herstelpauzes. Voor sommigen zal 40 minuten volhouden een uitdaging zijn.

Intensiteit: ★★

TRAIN GERICHT MET EEN HARTSLAGMETER

Om goed te trainen moet je in verschillende tempo's lopen. Ik gebruik steeds het begrip 'zone'. Een zone is een bepaalde combinatie van snelheid en inspanning.

1. Zone 1 is heel langzaam en zeer licht lopen. Eigenlijk net iets meer dan stevig wandelen.
2. Zone 2 is lopen in een rustig tempo, lekker licht lopen. Je kunt heel goed een gesprek voeren met je loopmaatje.
3. Zone 3 is een vlot tempo en het wordt een beetje zwaar, praten gaat nog goed, maar iets moeilijker.
4. Zone 4, hardlopen is zwaar en je loopt snel. In feite train je iets onder het wedstrijdtempo voor 10 kilometer. Praten met je loopmaatje is lastig.
5. Zone 5, je loopt maximaal hard en het voelt heel zwaar, maar je kunt het nog net lang volhouden.

Aan elke zone zijn hartslagen te koppelen. Ik gebruik het systeem van de Poolse inspanningsfysioloog Jerzy Zoladz: vijf zones, afgeleid van je maximale hartslag (HFmax). Je maximale hartslag is de hoogste hartslag die je kunt bereiken. We kunnen die schatten met de formule: '220 minus 90% van je leeftijd = geschatte maximale hartslag'. Bijvoorbeeld:

- Janneke is 40;
- 90% van 40 = 36;
- 220 - 36 = 184.

Jannekes geschatte maximale hartslag is dus 184.

De zoneverdeling is dan als volgt:

Zone 1	tot aan 134
Zone 2	134 - 144
Zone 3	144 - 154
Zone 4	154 - 164
Zone 5	164 - 174

De systematiek van Zoladz is:

- de bovengrens van zone 5 is je maximale hartslag min 10,
- de ondergrens van zone 5 is dan weer 10 slagen lager.

Bij Janneke, met een geschatte maximale hartslag van 184, is de bovengrens van zone 5 dan 174 en de ondergrens 164.

Een zone is steeds 10 hartslagen, dus de ondergrens van zone 5 is tegelijk de bovengrens van zone 4 is dan 164, en zo verder.

Bereken je eigen zones en pas deze toe tijdens de training door gebruik te maken van een hartslagmeter.