

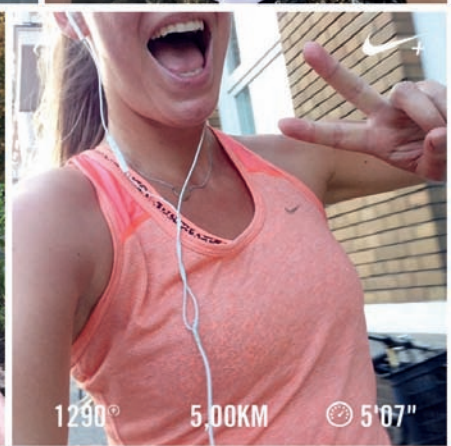
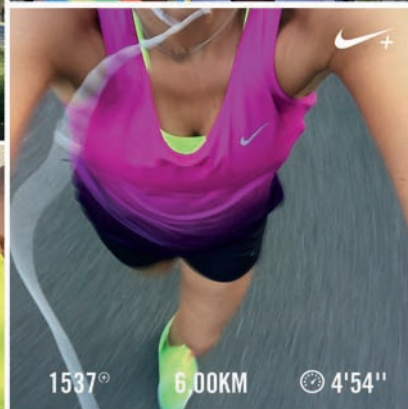
ANNEMEREL  
DE JONGH

LIVE  
LOVE  
RUN

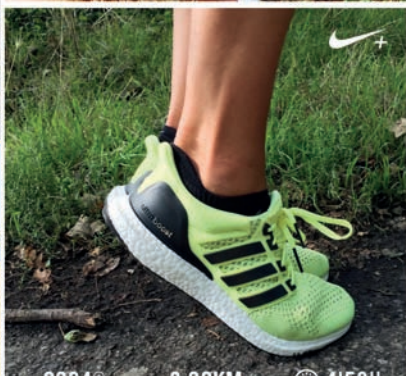
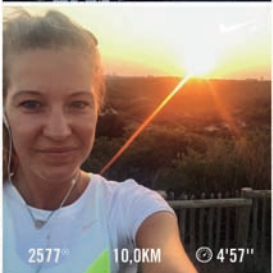
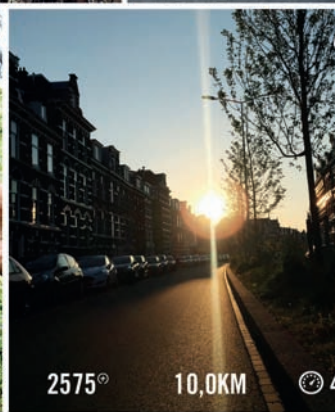
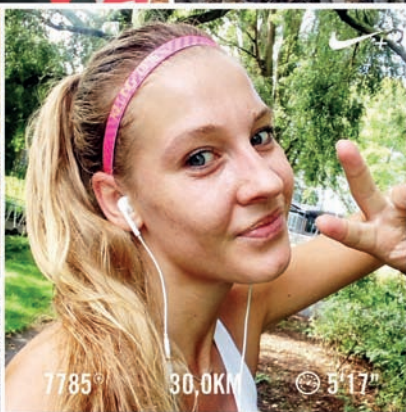
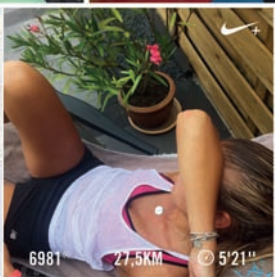
INSPIRERENDE  
VERHALEN,  
RECEPTEN EN  
PRAKTISCHE TIPS  
VAN EEN  
*hardloop  
junkie*











ANNEMEREL DE JONGH

**LIVE**  
**LOVE**  
***RUN***

---

# VERSCHILLENDE *soorten* TRAININGEN

---

Anders dan dat ik tot een paar jaar geleden dacht, is een training geen wedstrijd. Elke training heeft een ander doel en elke training is even belangrijk. Als jij er niet van droomt om sneller te worden, of om langere afstanden te lopen, kun je prima een paar keer per week hetzelfde rondje lopen. Dat is heerlijk. Het is goed voor je conditie, zowel mentaal als fysiek, en iets doen waar je gelukkig van wordt, is (meestal) altijd goed. Maar misschien is elke keer datzelfde rondje voor jou niet genoeg. Misschien daag je jezelf graag uit. Zou je graag een keer 10 kilometer onder het uur willen lopen, of nog ambitieuzer, een (halve) marathon.

Dat kan allemaal, maar daar moet je wel iets voor doen en dat is trainen. En dat betekent dus niet dat je drie keer per week een wedstrijdje tegen jezelf moet rennen waarin je elke keer verder of sneller wilt gaan. Trainen betekent dat je verschillende soorten trainingen doet, allemaal om je uiteindelijke doel te behalen.

In dit hoofdstuk wil ik het specifiek over de verschillende soorten looptrainingen hebben. Later in dit boek (in hoofdstuk 7 om precies te zijn) zal ik het hebben over andere trainingsvormen, zoals krachttrainingen en andere (duur)sporten, om aan je trainings-schema toe te voegen.

## *Sneller worden*

Als je sneller wilt worden, zul je sneller moeten rennen. Is het echt zo simpel? Ja. En nee. Zoals ik al schreef is het niet de bedoeling dat je van elke training een wedstrijd maakt.



Sterker nog, een training zou eigenlijk nooit een wedstrijd moeten zijn. Je hebt niet voor niets trainingen en wedstrijden. Natuurlijk kun je je eigen niveau tussendoor peilen door een wedstrijdmomentje in te lassen, maar dit moet je zeker niet elke week doen.

Toch moet je sneller gaan lopen. Het is de bedoeling dat je stukken waarop je sneller loopt, afwisselt met stukken waarop je op een rustiger tempo loopt. Dit kun je op allerlei verschillende manieren doen en er zijn ook allerlei verschillende namen voor. De bekendste is ongetwijfeld de intervaltraining. Maar ook daar heb je allerlei verschillende vormen van. Extensieve intervallen, intensieve intervallen. Intervaltrainingen waarin je de snelle stukken bijna tegen je maximum aan loopt, intervaltrainingen waarin de snelle stukken slechts iets sneller dan je comfortabele tempo zijn.

Daarnaast heb je ook nog snelheidstrainingen als Fartlek, de piramideloop, de tempoloop en alle duizend andere trainingen die ik nu voor het gemak even vergeet. Wat al deze trainingen met elkaar gemeen hebben? Je loopt tijdens een training in verschillende tempo's. Het snelle tempo ligt altijd buiten je comfortabele tempo, waardoor je hartslag voor kortere tijd verhoogd wordt. Voordat ik een aantal verschillende snelheidstrainingen toelicht, wil ik eerst iets vertellen over hartslag en waarom je hartslag zo belangrijk is als je sneller wilt worden.

### *Een stukje over hartslag*

Je hartslag is een goede indicator om te kijken hoe het met je conditie gesteld is. Als je lichaam in goede conditie is, heeft je hart het minder zwaar dan wanneer het wat minder goed met je conditie gesteld is. Als je lichaam goed functioneert, heeft je hart minder slagen per minuut nodig om het bloed door je lichaam te pompen. Als je gaat bewegen, dan gaat – als het goed is – je hartslag omhoog. Hoe snel deze omhooggaat en hoe snel je hartslag weer lager wordt, is een belangrijke indicator om je conditie te meten. Het betekent dat je meer krijgt door minder te hoeven doen. Met andere woorden, hierdoor kun je langer en harder lopen.

Als je goed uitgerust bent en niet actief bent, is je hartslag op zijn laagst, dit is je rusthartslag. Over het algemeen geldt: hoe lager je hartslag in rust, hoe fitter je bent. Natuurlijk zijn er uitzonderingen, maar ik ga er nu voor het gemak van uit dat je een gezond hart hebt en geen medicijnen gebruikt (zoals bètablokkers) die je hartslag verlagen. Mocht dit niet het geval zijn, dan zou ik voordat je je hardloopschoenen erbij pakt eerst even een bezoekje aan je dokter brengen. In de meeste gevallen kan hardlopen geen kwaad en is het alleen maar goed, maar je kunt beter het zekere voor het onzekere nemen.

Goed, je wilt je hartslag dus eigenlijk zo laag mogelijk hebben, want dat betekent dat

je lichaam niet zoveel hoeft te werken en dat betekent dat je lichaam harder kan werken om sneller en langer te lopen. Om je conditie te verbeteren (je rusthartslag te verlagen) is het belangrijk om intervaltrainingen in je programma op te nemen.

## ***Wat doet een intervaltraining met je lichaam?***

Tijdens een intervaltraining train je zowel je aerobe als je anaerobe systeem. Ik kan nu een heel biologieboek gaan schrijven over wat deze systemen zijn en wat ze precies doen, maar biologie was nooit mijn favoriete vak en ik geloof ook niet dat jullie daarop zitten te wachten. Kort gezegd gebruiken je spieren bij aerobe verbranding zuurstof, bij anaerobe verbranding gebruiken je spieren geen zuurstof, maar ontstaat er afval. Dit afval noemen we melkzuur. Je anaerobe drempel is het punt waarop je lichaam zo hard moet gaan werken dat je spieren geen zuurstof meer kunnen gebruiken en van aerobe verbranding overgaan op anaerobe verbranding en dus melkzuur gaan produceren.

Wanneer je tijdens een intervaltraining zware inspanning levert, gaat je lichaam over op anaerobe verbranding; er ontstaat dus melkzuur. Tijdens de herstelfase (wanneer je na de zware inspanning eventjes iets langzamer rent) gaat je lichaam weer over op aerobe verbranding. In die fase werken je hart en je longen samen om het zuurstoftekort te herstellen en melkzuur af te breken. In deze fase gebruikt het aerobe systeem zuurstof om koolhydraten in energie om te zetten.

Door regelmatig een intervaltraining te doen waarbij melkzuur geproduceerd wordt, gaat je lichaam zich steeds sneller aanpassen. Hierdoor wordt melkzuur steeds sneller en efficiënter verbrand. Dit betekent dat je op den duur langer op een hogere snelheid kunt lopen, voordat je moe wordt of je pijn in je bovenbenen krijgt.

Maar wat heeft je hartslag nou met die anaerobedrempel te maken? Er is een direct verband tussen je hartslag en of je in je aerobe of anaerobe gebied loopt. De anaerobedrempel ligt bij beginnende hardlopers vaak rond de 80 procent van je maximale hartslag, bij een professioneel atleet ligt die rond de 90 procent. Dat wil zeggen dat als de hartslag van een beginnend hardloper hoger is dan 80 procent van de maximale hartslag, de hardloper in de anaerobe zone komt.

Er zijn allerlei manieren om je maximale hartslag te berekenen. De meest bekende methode is om je leeftijd af te trekken van 220. Als je 25 bent zou dat betekenen dat je maximale hartslag 195 is. 80 procent van 195 is 156 ( $0,8 * 195$ ). Wanneer je als beginnend hardloper boven de 156 uitkomt, zou je lichaam overgaan op anaerobe verbranding. Maar elk lichaam is anders en deze methode is dan ook allesbehalve nauwkeurig. Een andere

manier om achter je maximale hartslag te komen is door tien minuten voluit te rennen, niets in te houden, en vervolgens te bekijken wat je hoogste hartslag is (meer over hartslagmeters die je hiervoor kunt gebruiken in hoofdstuk 5!). En als je echt heel nauwkeurig wilt weten wat je maximale hartslag is, kun je altijd nog een conditietest bij een sportmedisch adviescentrum doen. Maar dan nog, zo'n conditietest is een momentopname en geeft ook geen bindend resultaat. Je kunt het dan wel heel nauwkeurig op laten meten, het kan zomaar zijn dat jij door omstandigheden op een andere manier presteert.

## *Hartslagzones*

Je weet nu waarom je hartslag zo belangrijk is tijdens een training en je weet nu als het goed is ook dat het erg lastig is om te bepalen wat je maximale hartslag is. We gaan het nog ingewikkelder maken: er worden namelijk vijf verschillende hartslagzones onderscheiden. En die hartslagzones zijn de zones waarin jij tijdens verschillende trainingen zou moeten lopen. Om je zones te bepalen kun je terecht bij een sportmedisch adviescentrum, maar er bestaat natuurlijk ook weer een 'nattevingerwerkformule'.

**Zone 1:** Dit is je maximale hartslag min 50. Je gebruikt deze zone voor langzame duurlopen en herstelllopen.

**Zone 2:** Dit is je maximale hartslag min 40. Je gebruikt deze zone voor extensieve duurlopen.

**Zone 3:** Dit is je maximale hartslag min 30. Je gebruikt deze zone voor intensieve duurlopen.

**Zone 4:** Dit is je maximale hartslag min 20. Je gebruikt deze zone voor snelheids-trainingen.

**Zone 5:** Dit is je maximale hartslag min 10. Je gebruikt deze zone voor weerstand-trainingen.

Nogmaals, dit is echt nattevingerwerk, elk lichaam is anders. Als je een nauwkeuriger antwoord wilt hebben op de vraag welke hartslag bij welke zone hoort, kun je toch het beste een conditietest doen bij een sportmedisch adviescentrum.



## *VO<sub>2</sub>max*

Goed, omdat het allemaal nog niet ingewikkeld genoeg is, gooi ik er nog een lastige term tegenaan. De VO<sub>2</sub>max, oftewel je zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht. De VO<sub>2</sub>max is de maximale hoeveelheid zuurstof die een loper verbruikt tijdens een minuut op zeeniveau. Je VO<sub>2</sub>max staat in direct verband met je energieverbruik. Wanneer je je VO<sub>2</sub>max weet, weet je dus ook je maximale capaciteit. Hoe hoger je VO<sub>2</sub>max, hoe fitter je bent.

Je kunt je VO<sub>2</sub>max laten meten bij een sportmedisch adviescentrum, maar natuurlijk kun je zelf ook een schatting maken van je VO<sub>2</sub>max. Een methode hiervoor is de cooper-test. Die heb je op de middelbare school vast weleens gelopen. Het is de bedoeling dat je in twaalf minuten zo veel mogelijk meters aflegt. Vervolgens trek je van die afstand in meters 505 af. Het getal dat je dan krijgt deel je door 45. Ik loop in twaalf minuten 2700 meter. Mijn VO<sub>2</sub>max berekenen doe ik volgens deze methode  $(2700-505)/45 = 48,7777777$  ml/min/kg.

Een andere manier om je VO<sub>2</sub>max te berekenen is  $15^*$ (maximale hartslag/rusthartslag). Dat zou voor mij uitkomen op  $15^*(195/40) = 73,125$  ml/min/kg. Een compleet ander getal dan via de eerste formule. Beide uitslagen zijn goed, maar de tweede is exceptioneel. Wat ik hiermee wil aangeven? Aan die formules moet je vooral niet te veel waarde hechten. Wil je echt graag je VO<sub>2</sub>max weten omdat je serieus op hartslag wilt gaan trainen, doe dan gewoon een conditietest bij een sportmedisch adviescentrum. Maar ook dat is slechts een momentopname. Bij mij kwam er tijdens een inspanningstest uit dat ik een VO<sub>2</sub>max van 58 heb, dat zit wel netjes tussen die 48 en 73 van die twee andere methodes in. Of dat goed is? De meeste mensen hebben een VO<sub>2</sub>max tussen de 30 en 60. Zit je daaronder? Dan wordt het echt tijd om iets aan je conditie te doen. Zit je daarboven? Dan is de kans groot dat je een talent hebt voor duursport.

Is het belangrijk om dit getal te weten? Je kunt je conditie peilen en met anderen vergelijken. Je zou wedstrijduitslagen kunnen voorspellen. Maar in plaats van je blindstaren op dit soort getallen zou je ook kunnen gaan trainen. ;-) Laten we het dus maar gewoon gaan hebben over de verschillende hardlooptrainingen, zoals ik jullie aan het begin van dit hoofdstuk al beloofd had.

## *Intervaltrainingen zijn zwaar*

Goed, nu weet je wat een intervaltraining met je lichaam doet. Het is belangrijk om dit te weten, want intervaltrainingen zijn zwaar en tijdens zo'n training ga je je sowieso een

keer afvragen waarom je dit doet. Wat bezielt je om zo hard te zijn voor jezelf? Ik heb zelf een haat-liefdeverhouding met intervaltrainingen. Ze putten me onwijs uit en ik ben vaak nog niet eens halverwege als ik mezelf ronduit klote begin te voelen. Maar het gevoel dat ik na zo'n training heb is heerlijk en geloof me, je wordt hier écht sneller van.

Ik wil je niet afschrikken, maar dit kun je tijdens een intervaltraining verwachten:

- Je wilt echt niet en stelt je training de hele dag uit omdat je er zo tegen opziet om kapot te gaan.
- Uiteindelijk ga je toch maar...
- De eerste keer dat je versnelt denk je waarschijnlijk: o, lekker dit... Maakte ik me hier nu zo druk om?
- Maar de tweede keer dat je je versnelling inzet voel je al meteen: dit is zwaar.
- De derde keer denk je: houdt dit ooit nog op?!!! En het einde van je training ligt verder weg dan ooit.
- Je hart klopt in je keel.
- Je hart lijkt je lichaam te ontsnappen.
- Je voelt je buik, je benen, je tenen, je alles. Heel je lichaam protesteert, maar je moet door.
- De stukken die je moet versnellen lijken steeds langer te duren, terwijl de periodes van herstel juist in tijd lijken af te nemen.
- Eigenlijk wil je niet meer, je zegt tegen jezelf dat je ook best een paar herhalingen minder mag doen en dat dit echt je laatste versnelling is.
- Maar natuurlijk geef je niet op, je doet er nog eentje, daarna mag je echt stoppen.
- Uiteindelijk doe je natuurlijk gewoon de hele training. Want zo sterk ben jij.
- Als je de laatste meters van je laatste versnelling loopt heb je vleugels.
- Maar wanneer je stopt ben je gesloopt.
- Dit duurt slechts een paar minuten. Daarna denk je: o, was dit nu waar ik zo tegen opkeek?
- Het runner's high zet in (als je geluk hebt althans...).
- En een week later ben je dit laatste gedeelte allemaal weer vergeten en zie je weer net zo tegen de training op als de week ervoor.



## *Verskillende soorten intervaltrainingen*

Er zijn verschillende manieren om een intervaltraining te doen. En deze trainingen kun je met verschillende intensiteiten uitvoeren. Tijdens een extensieve intervaltraining loop je tijdens de versnelling net iets onder je anaerobe drempel (je weet wel, die van het melkzuur), tijdens een intensieve intervaltraining loop je juist iets boven je anaerobe drempel. Het voordeel van die laatste vorm van trainen is dat je lichaam melkzuur produceert en hierdoor leert je lichaam hiermee om te springen. Het nadeel hiervan is dat je lichaam vaak langer nodig heeft om te herstellen. Het is dan ook beter om deze trainingen niet te vaak te doen.

Hoe je je intervaltraining precies indeelt? Dat kan op heel veel verschillende manieren en binnen die manieren zijn ook weer heel veel variaties mogelijk. Ik bespreek hier de vier bekendste manieren van intervaltraining.

### ..... **DE KLASSIEKE INTERVALTRAINING** .....

De meest bekende vorm van intervaltraining is een bepaald aantal herhalingen voor een bepaalde tijd. Bijvoorbeeld vijf keer vijf minuten, of vijf keer acht minuten. Net als alle andere vormen van intervaltraining kun je deze training zowel intensief als extensief maken. Bij een intensieve training loop je simpelweg gewoon harder. Tussen de herhalingen loop je in rustig tempo of dribbel je een tot twee minuten. Voor de effectiviteit van de training is het belangrijk dat je tussen de herhalingen niet langer dan twee minuten pauzeert.

### ..... **FARTLEK** .....

Fartlek is een vorm van intervaltraining die ideaal is als je geen sporthorloge hebt of als je geen zin hebt om continu op je klokje te moeten kijken. Fartlek is de oudste manier van intervaltraining. Het is van oorsprong Zweeds, het Nederlandse woord voor Fartlek is 'vaartspel' en dat is precies wat Fartlek is, een spel. De omstandigheden die jij onderweg tegenkomt, bepalen je training.

Klinkt ingewikkeld? Is het dus niet. Je bepaalt helemaal zelf hoe je je training invult. Je gebruikt je omgeving als je speeltuin. Sprinten van lantaarnpaal tot lantaarnpaal en dan weer een momentje rust. Je rent tien keer een heuvel op en gebruikt het stukje dat je naar beneden gaat om op adem te komen. Het maakt niet uit hoe jij de training precies indeelt, als je korte stukjes van zware inspanning maar afwisselt met stukken waarop je kunt herstellen, let erop dat die herstelmomentjes niet langer dan twee minuten zijn.

Omdat je tijdens deze training niet aan een schema vastzit, moet je wel sterk zijn en niet na twee sprintjes denken: o, dit was eigenlijk wel genoeg, ik ben moe. Wees sterk en maak van de training niet alleen een leuk spel, maar ook een uitdaging.



## ..... PIRAMIDE .....

Bij een piramideloop bouw je de intensiteit van de herhaling op, om vervolgens de intensiteit weer af te bouwen. Je loopt als het ware 1-2-3-2-1. Die intensiteit kun je op verschillende manieren aanpassen, bijvoorbeeld in tijdsduur, afstand, aantal rondjes of snelheid.

Een voorbeeld. Je loopt eerst 1 kilometer op 10 kilometerwedstrijdtempo, vervolgens loop je 2 kilometer op 10 kilometerwedstrijdtempo, om vervolgens 3 kilometer op 10 kilometerwedstrijdtempo te lopen. Vervolgens bouw je af en loop je eerst twee kilometer op 10 kilometerwedstrijdtempo om af te sluiten met 1 kilometer op 10 kilometerwedstrijdtempo. Tussendoor dribbel je een à twee minuten.

Een ander voorbeeld. Je loopt op drie verschillende tempo's. Je begint bijvoorbeeld met 1 kilometer in een tempo dat net iets langzamer is dan je 10 kilometerwedstrijdtempo, vervolgens loop je 1 kilometer in je 10 kilometerwedstrijdtempo, om vervolgens écht gas te geven en 1 kilometer net boven je 10 kilometerwedstrijdtempo te lopen. Vervolgens bouw je weer af totdat je iets langzamer dan je 10 kilometerwedstrijdtempo loopt. In totaal loop je dan 5 kilometer, maar je kunt deze training natuurlijk zo lang maken als je zelf wilt.

## ..... HIIT .....

Heb je weinig tijd en heb je zin om even keihard te knallen, dan is een HIIT misschien wel dé oplossing, een High Intensity Interval Training, oftewel een intervaltraining op hoge intensiteit. Klinkt heftig, is het ook, maar het fijne van deze training is dat hij maar twintig minuten hoeft te duren en wat zijn twintig minuten nu eigenlijk? Oké, tijdens die training lijken twintig minuten ineens eindeloos, maar eigenlijk stellen twintig minuten natuurlijk helemaal niets voor. En dat is niet alleen fijn omdat je het dan niet zo lang zwaar hebt, het is ook fijn omdat het bijna altijd wel mogelijk is om twintig minuten op je dag vrij te maken voor een work-out. Twintig minuten eerder je wekker zetten klinkt al een stuk beter dan een uur eerder je bed uit.

Maar hoe doe je nou zo'n HIIT-training? Voor een HIIT-training is het belangrijk dat je spieren warm zijn. Ren dus eerst vijf minuutjes op een rustig tempo. Vervolgens ga je tien minuten intervallen. Hoe je die intervallen invult kun je zelf bepalen, maar kenmerkend voor een HIIT-training is dat de intervallen zeer kort zijn. Zelf loop ik vaak dertig seconden op toptempo, om vervolgens dertig seconden op een rustig tempo te joggen. Dit herhaal ik dan tien keer, om vervolgens nog vijf minuten uit te lopen.

Een andere manier om een HIIT-training te doen is op een loopband. Lopen op een loopband kan ontzettend saai zijn, je omgeving verandert immers niet. Ik had ooit het geweldige idee om in de winter in een sportschool op een loopband te trainen voor een

marathon. Slechtste idee ooit. Het was benauwd en mijn uitzicht tijdens mijn training van anderhalf uur was de McDonald's. Afschuwelijk. Ik dacht het probleem nog op te kunnen lossen door een iPad Mini aan te schaffen en al mijn favoriete series erop te zetten. Ook dit was geen succes, want ik werd al vrij snel misselijk, alsof ik wagenziek was, met alle vervelende gevolgen van dien. Ik dacht dat het stom toeval was, maar ook de tweede keer dat ik series probeerde te kijken tijdens het rennen op de loopband werd ik misselijk.

Maar zo saai als een duurloop op de loopband is, zo goed kan een HIIT-work-out zijn. Omdat je geen last hebt van externe factoren zoals verkeer, vervelende stoepjes en onverwachte heuveltjes kun je volledig focussen op je work-out. Geloof me, tijdens een HIIT-work-out ben je echt niet in staat om je favoriete series te volgen.

Je kunt de training op dezelfde manier doen zoals je buiten doet. Let wel op dat je de functies van de loopband van tevoren eventjes goed bekijkt. Hoe zet je hem harder, hoe zet je hem zachter, kun je hem stoppen als het je in één keer te veel wordt? Kun je misschien bepaalde snelheden van tevoren programmeren zodat je daar tijdens de training niet meer over na hoeft te denken? Dit scheelt een heleboel gedoe tijdens de training.

## *Duurloop*

Mijn favoriete training is de duurloop. Tijdens een duurloop loop je op een comfortabel tempo, maar comfortabel is een relatief begrip en een duurloop kun je dan ook weer op verschillende tempo's lopen.

### ..... **DE LANGE DUURLOOP** .....

Deze duurloop wordt vaak gebruikt als je traint voor een langere wedstrijd zoals de (halve) marathon. De lange duurloop is een lange afstand die je op het meest comfortabele hardlooptempo volbrengt. Je loopt de lange duurloop in zone 1, of zelfs daaronder in de zogenaamde zone 0.

Het doel van de lange duurloop is om zo veel mogelijk op vetverbranding te lopen. Zone 0 en zone 1 zijn de zones waarin je voornamelijk op vetverbranding loopt. Door de vetverbranding te trainen worden de enzymen in je lichaam hier optimaal voor getraind. Als je bijvoorbeeld traint voor een marathon kan dit heel nuttig zijn, zolang je vooral vet verbrandt, verbrandt je lichaam weinig suiker. Suiker is energie, als je lichaam te snel veel suiker verbrandt, verlies je veel energie. Die kun je natuurlijk wel weer aanvullen door tijdens een wedstrijd gels en sportdranken te nuttigen, maar lopen op vetverbranding blijft een stuk energiezuiniger.

Hoe lang een lange duurloop is? Dat ligt eraan waar je voor traint en hoe goed je op dit moment getraind bent. In een opbouwend marathonschema begin je vaak met 10 kilometer en eindig je drie tot vier weken voor de marathon met een duurloop van 30 tot 35 kilometer. Natuurlijk hoef je de lange duurloop niet alleen te doen als je voor een bepaalde wedstrijd in training bent. Veel mensen doen lange duurlopen ook als een vorm van meditatie. Doordat je met een lage hartslag loopt voelt het rennen amper als werken en kun je heerlijk tot rust komen.

#### ..... **DE EXTENSIEVE DUURLOOP** .....

De extensieve duurloop is ook een lange duurloop, maar dan in zone 2. Je loopt deze duurloop dus net iets sneller. Je traint je lichaam tijdens een extensieve duurloop door op zowel suiker als vet te lopen. De extensieve duurloop vind ik zelf de allerfijnste manier van lopen. Je loopt niet snel, maar ook niet zo 'langzaam' als bij de lange duurloop en dat terwijl extensieve duurlopen net zo lang kunnen zijn als een lange duurloop.

Hoe verleidelijk het ook is, als je traint voor een marathon kun je de lange 'langzame' duurloop niet vervangen door de extensieve duurloop. Beter is om deze met elkaar af te wisselen.

#### ..... **DE INTENSIEVE DUURLOOP** .....

Tijdens een intensieve duurloop loop je in zone 3 en soms misschien zelfs wel in zone 4. Deze manier van duurlopen moet je zeker niet te vaak en te lang doen, omdat het veel van je lichaam vraagt. Doe je dat wel, dan raakt je lichaam snel uitgeput. Een intensieve duurloop wordt vaak verder in een wedstrijdschema gebruikt, als het lichaam al gewend is aan intensieve trainingen en hij wordt gebruikt om het lichaam te prikkelen. Ook wordt een intensieve duurloop weleens gebruikt om je conditie en snelheid te testen.

## *De tempoloop*

Een tempoloop is een kruising tussen een intervaltraining en een duurloop. Tijdens een tempoloop ligt het tempo iets lager dan tijdens een intervaltraining en iets hoger dan bij een duurloop. De duur van de versnelling ligt ook tussen die van een intervaltraining en een duurloop in. Het doel van een tempoloop is om op een veilige manier voor langere tijd op een snel(ler) tempo te lopen.

Als ik train voor een marathon bouw ik in mijn schema een paar tempolopen in. Ik loop dan bijvoorbeeld 20 kilometer. Ik loop vier keer 4 kilometer op een snel tempo (in zone 3 of 4) en loop vier keer 1 kilometer op een zeer rustig tempo. Het is een intensieve training, maar hij geeft mij heel veel voldoening.



## *Heuveltraining*

Ontwijk jij elk heuveltje dat op je pad komt? Niet doen. Heuvels zijn dan misschien zwaar, ze maken je wel een betere loper:

- Heuvels maken je sneller. De spieren die je gebruikt om naar boven te rennen, zijn dezelfde spieren die je gebruikt wanneer je sprint.
- Heuvels trainen je bovenlichaam. Wanneer je je lichaam omhoog moet bewegen gebruik je automatisch je armen actiever. Hierdoor werk je tijdens een heuveltraining ook aan je bovenlichaam.
- Heuvels bouwen kracht op in je benen. Als je omhoogloopt gebruik je je spieren in je benen anders dan wanneer je op een vlakke ondergrond loopt. Het verstevigt je achterwerk, bovenbenen en kuiten.
- Als je heuvels op een gematigde manier in je training gebruikt kan het zelfs blessures voorkomen. Het zorgt ervoor dat je spieren gebruikt die je anders niet gebruikt. Hardlopen is een erg eenzijdige beweging en door heuvels niet te ontwijken train je een stuk minder eenzijdig en is de kans op blessures kleiner.
- Net als met intervaltraining zorgt het op lopen van heuvels voor een betere conditie. Je hartslag gaat wanneer je de heuvel op loopt langzaam omhoog.

Dus, de volgende keer dat jij een heuvel op je pad krijgt loop je daar niet met een heel grote boog omheen, maar ga je ervoor. Wil je een echte heuveltraining doen? Loop dan bijvoorbeeld tien keer dezelfde heuvel op en af. Of verplaats je training naar een heuvelrijk gebied. In Nederland zijn daar niet veel van, maar de duinen zijn een mooi alternatief. Zelf woon ik praktisch in de duinen; ik prijs mezelf érg gelukkig. Let wel altijd op dat je de heuveltraining goed opbouwt. Als je niet gewend bent aan heuvels kan het best heftig zijn voor je lichaam. Begin met drie keer een heuvel op rennen en bouw dat langzaam uit, zodat je lichaam rustig aan de heuvels kan wennen.

Zo, nu ken je ook de bekendste trainingsvormen. Als je nog nooit hardloepschoenen gedragen hebt, zullen intervaltrainingen en duurlopen voorlopig nog even een ver-van-je-bedshow zijn. Je mag eerst gaan opbouwen tot 5 kilometer, of 10 kilometer. Dit kun je doen aan de hand van de schema's die je achter in dit boek vindt. Alhoewel, die opbouwende schema's kun je natuurlijk ook als intervaltraining beschouwen. Alleen gaat het er bij die schema's niet om dat je de stukken die je rent op een bepaald tempo aflegt, als je maar blijft rennen. Wat dat betreft is het opbouwen naar 5 of 10 kilometer eigenlijk ook een soort van intervaltraining.



---

*Linzensoep*

---

.....

*Dit soepje eet je wellicht niet vlak voordat je gaat hardlopen. Peulvruchten kunnen een vervelende uitwerking op je darmen hebben. Maar deze linzensoep is heerlijk om na het hardlopen te eten. Vaak heb ik na het lopen niet meteen trek in vast voedsel, maar een soepje krijg ik dan wel weg. Vooral in de herfst en winter is zo'n heerlijke kop soep ontzettend fijn om mee op te warmen. Als ik tijd heb maak ik een lekker grote pan en wat ik overheb zet ik in de vriezer, zodat ik altijd een makkelijke maaltijd voorhanden heb. Je kunt eventueel later nog rookworst of stukjes rundvlees aan de soep toevoegen, of geitenkaas als je het graag vegetarisch wilt houden.*

.....

### **BENODIGDHEDEN VOOR 8 KOMMEN**

**350 gram zwarte linzen**

**175 gram rode linzen**

**3 liter bouillon (kip, rund, groenten, wat jij wilt!)**

**1 winterpeen, in blokjes gesneden**

**1 knolselderij, in blokjes gesneden**

**1 ui, fijngesneden**

**½ bosje bleekselderij, fijngesneden**

**1 bosje krulpeterselie, fijngehakt**

**4 teentjes knoflook, fijngesneden**

.....

### **BEREIDING**

1. Breng de bouillon aan de kook.
  2. Verwarm in een grote pan de olijfolie en laat de knoflook en ui aanfruiten.
  3. Voeg na ongeveer twee minuten de linzen en de bouillon toe.
  4. Bak de groenten (winterpeen, prei, knolselderij, ui en bleekselderij) in een pan een beetje aan.
  5. Voeg na een halfuur de groenten en de krulpeterselie toe aan de pan met de bouillon en de linzen.
  6. Zo en nu is het tijd voor iets anders, want de soep moet zo'n twee uur koken. Hoe langer je de soep laat koken, hoe dikker hij wordt. Ik hou van gebonden soep, dus ik heb een grote portie geduld nodig.
  7. Als de soep voor jou de juiste dikte heeft rest er niets anders dan... aanvallen!
- .....