

WEGATLETIEK

Hardlooptraining voor de wedstrijd- en topsporter

Theorie en praktijk

© 1994-2020 Wim van Miltenburg

ISBN: 978-94-6398-669-4

Auteur: Wim van Miltenburg

Cover: Wim van Miltenburg

Alle afbeeldingen komen uit het privéarchief.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Wim van Miltenburg

WEGATLETIEK

Hardlooptraining voor de wedstrijd- en topsporter

Theorie en praktijk

1994-2020

Train, don't strain

INHOUD

VOORWOORD	11
INLEIDING	13
H1. DE TRAININGSEENHEID	15
DE WARMING-UP	15
DE COOLING-DOWN	16
SAMENVATTING	17
H2. FLEXIBILITEITSTRAINING	19
REKKEN	19
PRAKTIJK	20
H3. LOOPSCHOLING	21
LOOPTECHNIEK	21
HET LOOP-ABC	22
FOUTEN IN DE LOOPTECHNIEK	25
H4. ALGEMEEN TRAININGSPRINCIPE	29
OVERCOMPENSATIE	29
SUPERCOMPENSATIE	31
DE HERSTELPERIODE	31
H5. PERIODISERING	33
TRAININGSEENHEID	34
MACRO- EN MICROCYCLUS	35
JAARPLANNING	36
GEEN PERIODISERING	38
H6. UITHOUDINGSVERMOGEN	39
DE ENERGIEPROCESSEN	39
DE SPIER	44
SPIERVEZELTYPEN	45
VO2-MAX	47
HET BENUTTINGSPERCENTAGE	48
H7. DE ANAEROBE DREMPEL	51
DE TRAININGSINTENSITEIT	51
DE TESTEN	51
HFMAX	54
EENVOUDIGE BEPALINGSMETHODE ANAEROBE DREMPEL	55
H8. KRACHTTRAINING	59
CIRCUITTRAINING	59
HEUVELTRAINING	62
H9. TRAININGSVORMEN	63
TRAININGSZONES	63

BASISVORMEN	63
VARIATIES OP DE BASISVORMEN.....	68
H10. TRAININGSBASISPLAN	71
PLAN A EN PLAN B.....	71
LEIDRAAD TRAININGSPLANNEN	72
BASISPLAN A.....	73
BASISPLAN B	79
CODEVERKLARING.....	84
DE TRAININGSEENHEID	84
DE TRAININGSOMVANG	85
DE TRAININGSINTENSITEIT	86
H11. MARATHONVOORBEREIDING	87
PLAN I, II EN III.....	87
H12. VOEDING.....	93
ENERGIE-VERBRUIK.....	93
EIWITTEN	96
VETTEN.....	97
KOOLHYDRATEN	98
VITAMINEN.....	100
ZOUT EN SPOORELEMENTEN	101
VOCHT.....	102
H13. OVERIGE WETENSWAARDIGHEDEN	105
BLESSURES	105
SPORTSCHOENEN EN KLEDING	106
HYGIENE.....	106
BUITENLANDSE WEDSTRIJDEN EN STAGES.....	108
OVERTRAINING	109
AFTRAINEN.....	109
H14. BIBLIOGRAFIE	111
TABEL 1 TRAININGSINTENSITEIT (Z1, Z2, Z3, Z4)	117
TABEL 2 TUSSENTIJDEN TEMPOLOPEN	118
TABEL 3 TUSSENTIJDEN INTERVAL	121
TABEL 4 TUSSENTIJDEN BAANWEDSTRIJD 1	123
TABEL 5 TUSSENTIJDEN BAANWEDSTRIJD 2	125
TABEL 6 TUSSENTIJDEN WEGWEDSTRIJDEN.....	128
TABEL 7 SAMENHANG WEDSTRIJDTIJDEN.....	131
OVER DE AUTEUR.....	133

VOORWOORD

In al die jaren dat ik actief betrokken ben geweest bij de atletiek heb ik veel hardlopers onnodig geblesseerd zien raken of gedemotiveerd zien afhaken.

Een groot aantal sporters staan naar mijn idee oververmoeid aan de start van een wedstrijd. Deze oververmoeidheid zou kunnen komen doordat de atleet zichzelf een zeer grote belasting oplegt, zoals te intensief trainen of te veel kilometers maken.

Hierdoor wordt de belasting groter dan het lichaam in feite aan kan. Een tegenvallende prestatie of een stilstand in de prestatieontwikkeling is hiervan meestal het gevolg. En omdat de prestatie tegenvalt, heeft de sporter juist de neiging om een nog grotere trainingsomvang te maken of nog intensiever te gaan trainen. Een vicieuze cirkel die uiteindelijk resulteert in blessures, overtraining, etc.

Een ander probleem is een eenzijdige training, waarbij bepaalde intensiteitsgebieden onderontwikkeld blijven.

Als een sporter traint op het niveau waarop hij wedstrijden loopt zal zijn basisconditie op den duur een enorm fundament vormen. Het eventueel aanwezige looptalent krijgt dan een optimale kans te ontwikkelen naar een hoog niveau.

Als een hardloper voor lange wedstrijden (baan of weg) kiest, is het onlogisch te trainen op het niveau van de middenafstand. Met hardlopen is het gewoon niet mogelijk een snelle 800 meter en een snelle marathon te lopen!

Met dit boekje bied ik gemotiveerde hardlopers een richtlijn aan over de trainingsomvang en vooral de trainingsintensiteit. Ik heb geprobeerd zo duidelijk mogelijk weer te geven wat de theoretische achtergronden hiervan zijn. Om volledig te zijn heb ik de belangrijkste facetten van de wegatletiek ook behandeld.

INLEIDING

Deze uitleg gaat over de wegatletiek en is geschreven vanuit een praktische perspectief. Omdat de enige factor waarmee rekening wordt gehouden het niveau is waarop wedstrijden worden gelopen, wordt er geen verschil gemaakt in trainingsopbouw en trainingsintensiteit voor de mannelijke en de vrouwelijke hardlopers. Bij lichamelijke ongemakken is het enige devies: Luister naar het lichaam. Sla gerust een keer een training over.

Hoofdstuk 1 tot en met hoofdstuk 5 gaan over de trainingsopbouw. De kleinste trainingsopbouw wordt behandeld in het 1e hoofdstuk, de trainingseenheid. De grootste trainingsopbouw, het meerjarenplan, wordt beschreven in het 5e hoofdstuk. In hoofdstuk 1 wordt verteld hoe een training doelmatig moet worden opgebouwd (de trainingseenheid). Hierin wordt besproken wat de warming-up en cooling-down inhouden. In hoofdstukken 2 en 3 wordt dieper ingegaan op de in hoofdstuk 1 aangekondigde flexibiliteitsoefeningen, rekoefeningen en loopscholing. In hoofdstuk 4, Algemeen trainingsprincipe, wordt beschreven wat er kan gebeuren als er meerdere trainingseenheden, met en zonder het in acht nemen van de herstelperiode, achter elkaar worden uitgevoerd. Hoofdstuk 5 gaat over het uitbalanceren van een trainingsplan met een periodiseringmodel. Hoofdstuk 6 is puur theoretisch. Hierin wordt beschreven wat nou eigenlijk uithoudingsvermogen is. Om dit goed te kunnen verduidelijken moet er dieper worden ingegaan op de energieleverende processen, de spier, de VO_2 -max. en het benuttingspercentage hiervan. Hoofdstuk 7 is misschien wel het belangrijkste hoofdstuk uit deze tekst. Het behandelt de anaerobe drempel. Als de anaerobe drempel van een hardloper bekend is, wat berekend kan worden aan de hand van wedstrijdresultaten, kan simpelweg worden bepaald hoe de verschillende energieleverende processen kunnen worden getraind. In hoofdstuk 8 wordt in het kort ingegaan op krachttraining als trainingsvorm en het nut hiervan voor de

wegatletiek. In hoofdstuk 9 worden de verschillende trainingsvormen en variaties hierop, in relatie met de energieleverende processen en spiersamenstelling, besproken. De hoofdstukken 10 en 11 geven respectievelijk de trainingsbasisplannen A en B en drie marathonvoorbereidingen. Het wedstrijdniveau is hierbij het uitgangspunt. Hoofdstuk 12 gaat over voeding voor de sporter. Hoofdstuk 13 gaat over de overige wetenswaardigheden, zoals blessures, sportschoenen, hygiëne etc. De literatuurlijst omvat alle boeken en artikelen die nodig zijn geweest om dit boekje te kunnen schrijven.