

Hardloopschema uitleg

Belangrijk lezen van trainingsschema's

Om te beginnen is het belangrijk om te weten wat je trainingszones zijn. Hoe ga je anders weten hoe hard en intensief je moet lopen? Om je trainingszones te bepalen is het belangrijk om te weten wat je omslagpunt is. Het omslagpunt is de hartslag waarboven het lichaam begint te verzuren. Wanneer je boven deze hartslag traint, kun je de inspanning niet lang vol kunnen houden. Train je precies op je omslagpunt dan kun je de inspanning ongeveer een 1 uur volhouden.

Het omslagpunt en bijbehorende trainingszones kun je laten bepalen met inspanningstesten. Een inspanningstest kan een fiets- of looptest zijn waarbij je maximale hartslag gemeten wordt en optioneel een ademgas-analyse gebruikt wordt. Deze 'maximaal' testen kan de sportarts uitvoeren in een inspanningslab en is de meest accurate manier. Toch is een maximaal test niet altijd voor iedereen mogelijk.

Een ruwe inschatting van je omslagpunt kun je maken met een 12 minuten test. Je rent deze 12 minuten zo hard mogelijk, spaar jezelf niet. Als je klaar bent kijk je naar de gemiddelde hartslag over de laatste kilometer die je gelopen hebt. Dit is een prima uitgangspunt om te nemen als omslagpunt.

Ik weet mijn omslagpunt, en nu?

Als je je trainingszones weet, weet je hoe intensief je een bepaalde training moet uitvoeren. Je omslagpunt staat gelijk aan 100%. Tijdens een hersteltraining is het dus de bedoeling dat je hartslag tussen de 60 en 75% van je omslagpunt blijft.

Stel je hebt een omslagpunt van 180, dan probeer je tijdens een hersteltraining je hartslag tussen de 108 en 135 slagen per minuut te houden.

Trainingsvorm	Ondergrens	Bovengrens
Hersteltraining (H, D0)	60% omslagpunt	75% omslagpunt
Duurtraining extensief (D1)	75% omslagpunt	85% omslagpunt
Duurtraining intensief (D2)	85% omslagpunt	95% omslagpunt
Omslagpunt training (D3)	95% omslagpunt	100% omslagpunt

Hoe moet ik een training uitvoeren?

De trainingsschema's zijn beknopt opgeschreven met een aantal afkortingen. De termen D0, D1, D2 en D3 staan voor de intensiteit waarmee je gaat trainen. Verder kom je ook nog de afkortingen R en SR tegen. R en SR staan voor rust en serierust. Deze termen zijn het makkelijkste uit te leggen aan de hand van een voorbeeld.

Voorbeeld: Op de training voor de dag staat; INTERVAL, 60 min D1 met 2x 2-4-6-8 min D2-D3, R 2 min, SR 5 min.

Bij een training met herhalingen erin, zorg je er altijd voor dat je goed warm bent met een warming up. Dat is altijd in zone D1. De warming-up kan 10 tot 15 minuten zijn. Het belangrijkste van de warming-up is dat je lijf en spieren warm zijn.

Dan begin je aan de eerste serie met 2 minuten in zone D2-D3. Dat betekent dat je op de grens van deze zones probeert te lopen. Na deze twee minuten heb je 2 minuten rust.

Rust is altijd actief, je blijft in beweging door bijvoorbeeld te wandelen of rustig te dribbelen.

Vervolgens ga je 4 minuten lopen in zone D2-D3, waarna je weer 2 minuten rust hebt. Vervolgens ga je 6 minuten lopen in zone D2-D3, heb je 2 minuten rust en ga je nog eens 8 min in zone D2-D3 lopen. Na de acht minuten is de serie compleet en heb je serierust. Serierust is 5 minuten. Na de serierust van 5 minuten herhaal je de training van 2, 4, 6, 8 minuten. Na de tweede serie heb je tijd om uit te lopen en/of een cooling down te doen.

Als ik in plaats van 3/5x per week 2/4x per week wil trainen, welke training kan ik dan het beste overslaan?

Dit is een hele goede vraag. De duurloop in zone D1 en de intervaltraining zijn het belangrijkste. Zorg er dus voor dat je deze twee trainingen zeker uitvoert. De overige training in het schema zou je dan (een keer) over kunnen slaan.

Heel veel trainingsplezier!!

Guido Vroemen