

Trainingsopbouw

Inleiding

Lopen zonder een goede trainingsopbouw is vragen om blessures. Het blijkt in de praktijk echter moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg de conditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk de beste prestatie neer te kunnen zetten. Het is onmogelijk om hier individuele trainingsschema's te beschrijven. Daarvoor moet toch een beroep gedaan worden op een atleettrainer. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

Warming-up en cooling-down

Aan het begin van iedere training dient een goede warming-up uitgevoerd te worden, waarvoor zeker 15-20 minuten uitgetrokken moet worden. Een goede warming-up bestaat uit zo'n 5-10 minuten warmlopen gevolgd door (rek)oefeningen en versnellingsloopjes. De training wordt afgesloten met uitlopen.

Ieder heeft zijn eigen grens

Iedere loper heeft zijn/haar (eigen) grens. Als het aantal trainingskilometers per week verder uitgebouwd wordt, neemt de kans op het ontstaan van overbelastingsblessures toe. Vaak worden met een grote trainingsjiver steeds meer 'kilometers gedraaid' in de verwachting hierdoor uiteindelijk beter te gaan presteren. Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan een hogere belasting aan en hebben hun grens waarboven overbelastingsverschijnselen optreden. Als er echte overbelastingsblessures optreden wordt het onwaarschijnlijk dat de prestatie nog gehaald wordt. Het is dus belangrijk dat een loper zijn / haar trainingsbelastbaarheid en prestaties reëel inschat. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrecordhouder te zijn!

Intensiteit en omvang op elkaar afgestemd

De intensiteit en de omvang van de training dienen op elkaar afgestemd te worden! Voor iedere loper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in loopsnelheid (kilometers per uur) of in de tijd die nodig is om een bepaalde afstand af te leggen. Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartslagfrequentie of ademhalingsfrequentie.

Het is vaak een goede vuistregel om de intensiteit van een duurloop af te stemmen op een ademhalingsfrequentie waarbij er nog net gepraat kan worden. Dat is ook wel zo gezellig.

Wordt besloten de intensiteit van de duurloop af te stemmen op de hartslagfrequentie, dan is het van belang dat men zich realiseert dat de maximale bereikbare hartslagfrequentie daalt met de leeftijd. Vroeger werd vaak de onderstaande vuistregel gehanteerd om deze maximale hartslag te berekenen.

Maximale hartslagfrequentie is $(220 - X)$; waarbij X staat voor het aantal levensjaren.

Nadeel van deze vuistregel is, dat het de gemiddelde maximale hartslagfrequentie aangeeft van een grote groep sporters, maar dat de hartslagfrequentie van een individuele sporter daar wel 10 slagen boven of 10 slagen onder kan zitten.

Het is dan dus zaak dat iemand zijn eigen maximale hartslagfrequentie bepaald. Er mag vanuit gegaan worden dat iemands hartslagfrequentie na 400m – 800m zo hard mogelijk lopen maximaal is. De hartslagfrequentie kan geteld worden door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 30 seconden het aantal slagen te tellen. Door dit aantal met twee te vermenigvuldigen wordt de hartslagfrequentie per minuut berekend. Maar met een hartslagmeter is deze maximale hartslagfrequentie natuurlijk helemaal nauwkeurig te meten! Het feit dat de maximale hartslagfrequentie daalt met de leeftijd, betekent ook de hartslagfrequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt.

In de figuur wordt de hartslagfrequentie op het aanbevolen intensiteitsniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartslag frequentie tussen het aanbevolen oefenniveau en de onderste limiet.

Als iemand meer wil gaan presteren, is het als regel aan te bevelen om eerst de omvang van de training te vergroten voordat de intensiteit van de training verhoogd wordt.

Train regelmatig en gevarieerd!

Eén keer per week trainen is het absolute minimum. Beter is het om te bouwen aan een goede conditie door 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten hard te lopen. Als er om de dag getraind wordt is het risico op blessures laag doordat de pezen en spieren steeds een rustdag hebben. Zeker als er vaker getraind wordt is het belangrijk dat de training gevarieerd wordt. Met een gevarieerde training wordt ook bedoeld dat een zware training gevolgd moet worden door een lichte hersteltraining. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Lopers moeten leren naar hun lichaam te luisteren en niet altijd tot het uiterste te gaan!

Train niet te veel!

Als een lichaam te kennen geeft dat het niet lekker gaat, is het belangrijk dat de training daarop aangepast wordt. Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waarop gereageerd moet worden, bijvoorbeeld met een rustdag of een ingelaste hersteltraining. Ook herstelbevorderende maatregelen zoals een sauna, het nemen van een warm bad en een lichaamsmassage zijn voor de intensief trainende loper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Een loper die serieus met zijn / haar sport bezig, ontkomt er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor een beter inzicht verkregen kan worden in de trainingsbelasting. Iedere training dient op de individuele belastbaarheid van de dag afgestemd te worden. Hierbij dient er goed naar het eigen lijf geluisterd te worden, waarbij een trainer goed kan helpen.

Train niet door als je ziek of geblesseerd bent!

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal veel tijd ingeruimd moeten worden om de trainingsachterstand in te halen. Zo zal er bijvoorbeeld na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als een loper probeert om de trainingsachterstand sneller in te halen, loopt deze een grote kans om opnieuw geblesseerd te raken (of om weer ziek te worden). Voor alle duidelijkheid: ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en 'uit te zieken'. Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

Gebruik de deskundigheid van je trainer!

Hoe goed een hardloper ook naar zijn of haar lichaam luistert, het blijft belangrijk om een trainer te hebben. Met hem/haar kan besproken worden

welk prestatieniveau reëel is en hoeveel trainingen en trainingsjaren daarvoor nodig zijn. Het is natuurlijk niet verstandig om extra trainingen in te lassen zonder dat de trainer daar van afweet, of om het niet aan hem /haar door te geven als het niet lekker gaat. Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven, maar een loper zal die wel moeten stellen.

Samenvatting

Een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een 'must om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Raadpleeg een atletiektrainer voor een goede trainingsopbouw.

[Overzicht medische artikelen](#)