



MAARTEN FAAS: "BIJ HET SCHEMA VOOR DE TIEN KILOMETER ZIJN ZESENTWINTIG KORTE HOOFDSTUKJES OVER DIVERSE ONDERWERPEN UIT DE TRAININGSLEER TOEGEVOEGD."

Trainer Maarten Faas over de tien kilometer

HOE BRENG JE EEN 10 KM TRAININGSSCHEMA OVER

Het is een populaire afstand, de 10 kilometer. Dat inspireerde trainer Maarten Faas tot een nieuw boek. Met nieuwe ervaringen over trainen op afstand op zak, ging deze auteur aan het werk. Hoe is hij daartoe gekomen en interessanter, welke opbouw koos deze trainer?

Maarten Faas kennen we onder meer van het boek 'Hoe word ik een goede hardlooptrainer'. Afgelopen voorjaar maakten we met hem een online uitzending waarbij trainers vragen mochten stellen over dat boek. De periode met de coronamaatregelen zorgde voor een heel veel maanden waarin hij op afstand trainingen gaf. Met die kennis in de zak en wat meer tijd ontstond het idee voor een nieuw boek. Maarten: "Ik geef al bijna vijftien jaar twee keer per week een looptraining bij Run2gether in Ede. Ik beleef veel plezier aan het begeleiden van een loopgroep. Samen trainen in de natuur, beter worden, sportieve uitdagingen. Hoe bijzonder was de periode van de coronamaatregelen. Eerst vanaf half maart 2020 negen weken geen looptrainingen en daarna vanaf half oktober maar liefst tweeëndertig weken geen groepstrainingen. In die periodes heb ik de kleine dertig leden van mijn trainingsgroep via e-mailberichten 'op afstand' begeleid. Elke week stuurde ik een uitgebreid bericht met het trainingsprogramma voor de volgende week. Dat legde ik uit en ik schreef er vaak interessante informatie bij over trainingsleer en looptechniek. Met mijn collega-looptrainer maakte ik zelfs een paar instructiefilmpjes over krachtoefeningen bij de looptraining. Ik hoopte dat

de leden van mijn groep zo geïnformeerd en gestimuleerd zouden blijven om alleen door te gaan met hardlopen. Dat is ook redelijk goed gelukt."

26 WEKEN TRAININGSCYCLUS

"Toen eind mei 2021 het weer mogelijk werd om samen weer groepstrainingen te gaan doen, lag er een grote stapel teksten over looptraining op mijn bureau. In overleg met mijn uitgever besloot ik dat allemaal verder uit te werken tot een boekje met een trainingscyclus van zesentwintig weken gericht op een 10 kilometer wedstrijd. Ook staan er zesentwintig korte hoofdstukjes in over diverse onderwerpen uit de trainingsleer. De trainingen zijn bedoeld voor mensen die hardlopen leuk vinden en 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 kilometer wedstrijd. Voor meer ervaren hardlopers is het trainingsschema ook geschikt, bijvoorbeeld door alleen de laatste veertien weken te gebruiken. De cyclus bouwt stap voor stap op en omvat drie trainingen per week (twee is al voldoende). Het trainingspro-

"In die periodes heb ik de kleine dertig leden van mijn trainingsgroep via e-mailberichten 'op afstand' begeleid"

gramma is gevarieerd en uitdagend. De belofte is dat als je de trainingen consequent en serieus volgt, je makkelijk een 10 kilometer wedstrijd uitloopt en waarschijnlijk in een snellere tijd dan eerder."

TWEE HOOFDSTUKKEN OVER PLANNING EN HERSTEL

Het boek '10 kilometer hardlopen' omvat een goed doordacht schema. Maarten schreef bij ieder hoofdstuk met het schema ook een hoofdstuk met achtergrondinformatie over keuzes die hij als trainer neemt. Dat geeft een mooie blik in zijn hoofd hoe hij zijn lopers coacht. We mogen twee van deze hoofdstukken met achtergrondinformatie publiceren. Het eerste blok is hoofdstuk 14. Maarten neemt nog een hele set aan maatregelen om overbelasting te voorkomen en dat gaat ver voorbij het bekende advies van de 10%-regel. Het tweede blok is hoofdstuk 22 'Herstelpauzes bij intervaltrainingen'.

VUISTREGELS VOOR DE TRAININGSPLANNING

Bij het opstellen van dit trainingsprogramma gebruik ik een aantal vuistregels. We trainen minstens 2 of 3 keer per week bij de voorbereiding op wedstrijden van 10 tot 15 kilometer. Eén keer is eigenlijk te weinig.

- We trainen voor wedstrijden vanaf 10 kilometer, in de laatste periode van 4 weken van voorbereiding, minstens de dubbele wedstrijdafstand per week. Dus bij 10 kilometer, 20 kilometer trainen per week.
- De uitbouw van het aantal kilometers per week is niet groter dan 10% van

het aantal kilometer van de voorgaande week.

- De uitbouw van het aantal kilometers per trainingsblok van 4 weken is niet groter dan 20% van het voorgaande blok van 4 weken.
- We zorgen dat in het trainingsprogramma per week de balans van de 80-20% regel wordt toegepast. Ten minste 80% trainen in de zones 1 en 2. Beslist niet meer dan 20% trainen in de zones 4 en 5.
- We nemen om de 8 weken een week rust. We lopen dan ongeveer een derde tot de helft van de wekelijkse afstand in die fase en we lopen in die week uitsluitend rustig (zone 2, beetje 3).

Natuurlijk kan het allemaal sneller en korter, maar de kans dat dit leidt tot blessureleed is groter dan de kans op sportief resultaat. Hoe vertaal je dat naar de trainingspiramide? Voor een 10 kilometer is vooral veel lopen in een vast redelijk tempo nodig. Het trainen van het aerobe vermogen is belangrijk. Loop langere duurlopen (zone 2 & 3) of langere extensieve intervallen (in zone 3), aangevuld met intervallen voor de snelheid (zone 4 & 5).

De trainingen worden dan globaal als volgt verdeeld:

- 30% in een rustig duurlooptempo in zone 2;
- 50% in intervaltrainingen of duurtrainingen in zone 3;
- 20% intensieve intervallen en/of tempoduur in zone 4 en 5;
- deze 20% wordt stap voor stap opgebouwd in het programma;
- deze 20% combineren we met rustiger onderdelen of intervallen in een training.

Voor de duidelijkheid: de tijden en de tempo's (zones) zijn richtlijnen of vuistregels. Bijt je er niet in vast, maar speel ermee. Als het makkelijk gaat, dan iets meer of iets sneller. Loop je voor je gevoel te hard of te veel, dan iets minderen.

HERSTELPAUZES BIJ INTERVALTRAININGEN

Herstelpauzes bij intervaltrainingen zijn een belangrijk onderdeel in de training. Bij intensieve intervallen zijn de pauzes langer om te zorgen voor een goed herstel. Na een interval in zone 5 geef ik meestal 3 minuten herstelpauze op. Bij extensieve intervallen zijn de pauzes korter, maar is de inspanning ook geringer. Tijdens herstelpauzes blijf je lekker in beweging, wandelen of rustig dribbelen. Bij alle intervallen zou je herstelpauzes nog op een andere manier kunnen bepalen dan op tijd, namelijk aan de hand van je herstelhartslag of herstelpols.

Stel, je loopt 5 minuten op een hartslag van 150. Als je stopt gaat je hartslag direct weer naar beneden; doorgaans binnen

Extensief (zone 2 & 3)

Na 1 minuut Min 30 tot 40 slagen
Na 2 minuten Min 40 tot 50 slagen
Na 3 minuten Min 50 tot 60 slagen

Intensief (zone 4 & 5)

Min 20 tot 30 slagen
Min 30 tot 40 slagen
Min 40 tot 50 slagen

een minuut weer onder de 120 tot 100 slagen per minuut. Dit is je zogenaamde herstelhartslag, ook wel herstelpols genoemd.

VUISTREGELS HERSTELNORM

Je kunt de pauzes dus eveneens bepalen met de herstelhartslag als je traint met een hartslagmeter. Je doet een serie extensieve intervallen bijvoorbeeld in zone 3. De lengte van de pauze bepaal je dan door de tijd van het herstel van je hartslag. Dus als je hartslag tussen de 40 tot 50 slagen is gedaald, begin je met de volgende interval (in plaats van 2 minuten). Je zult merken dat aan het einde van een serie intervallen de pauzes iets langer worden, omdat het teruglopen van je hartslag iets langer duurt.

De herstelhartslag is bovendien een maat voor je conditie. Ben je goed in conditie, dan zakt je hartslag binnen de minuut weer naar het aangegeven niveau. Ben je niet in conditie, dan loopt je hartslag veel langzamer terug.

10 KILOMETER HARDLOPEN

Het boekje '10 kilometer hardlopen' is te verkrijgen bij Uitgeverij SWP. De paperback kost € 12.95

<https://www.swpbook.com/boek/2419/10-kilometer-hardlopen>

"Als je hartslag tussen de 40 tot 50 slagen is gedaald, begin je met de volgende interval - in plaats van 2 minuten herstel"

NOOT:

1) Maarten Faas geeft als volgt zijn lopers uitleg over 'zone'. Een zone is een bepaalde combinatie van snelheid en inspanning. Hij gebruikt het systeem van de Poolse inspanningsfysioloog Jerzy Zoladz: vijf zones, afgeleid van je maximale hartslag.

Zone 1 is heel langzaam en zeer licht lopen. Eigenlijk net iets meer dan stevig wandelen.

Zone 2 is lopen in een rustig tempo, lekker licht lopen. Je kunt heel goed een gesprek voeren met je loopmaatje.

Zone 3 is een vlot tempo en het wordt een beetje zwaar, praten gaat nog goed, maar iets moeilijker.

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.

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. Om goed te trainen moet je in alle zones lopen."



FOTO JAN VAN OMMEN - KLARENBEEL