

Voorwoord

Het is mooi dat er nu een boek is over de training voor mijn favoriete afstanden. Bijzonder dat er zoveel Nederlandse toptrainers en topatleten hebben meegewerkt.

De tien, de halve en de hele. Ik heb ze alle drie gelopen. In mijn tijd was dat niet vanzelfsprekend. *Road racing* was niet populair, de meeste wedstrijden over 10 kilometer werden op de atletiekbaan gelopen. Halve marathons werden slechts mondjesmaat georganiseerd. De marathons van Rotterdam, Londen, Amsterdam dateren pas van de jaren '80 en zijn, net als de marathon van New York, heel klein begonnen. Ik genoot van wedstrijdlopen, dat was waar ik voor trainde. Mijn beste 10.000 meter op de baan liep ik in 1977 in Stockholm. De 27.41 betekende een nationaal record. Ik heb slechts één keer een halve marathon gelopen, dat was in Milaan, in 1977. Daar liep ik 1:05.56. De marathon zou ongetwijfeld mijn beste afstand geweest zijn, ware het niet dat een afgescheurde achillespees een vroegtijdig en abrupt einde aan mijn hardloopcarrière bracht. Op de hele heb ik nu een tijd van 2:19.48 achter mijn naam staan.

Het is mooi dat er nu een boek is over de training voor mijn favoriete afstanden. Bijzonder dat er zoveel Nederlandse toptrainers en topatleten hebben meegewerkt. Samenwerking is belangrijk en is de enige weg om in de wereld van het langeafstandlopen nog een beetje mee te tellen. Dit boek bevat een interessante mix van theorie, uitgewerkte schema's en de ervaringen van twee top-

lopers van deze tijd, Michel Butter en Jip Vastenburg.

Rob Veer biedt met dit boek hardlopers en hun trainers alle informatie die nodig is om zich verder te ontwikkelen.

Over training gesproken: nog altijd doen hardnekkige geruchten de ronde dat ik een trainingsbeest was. Er wordt gezegd dat ik soms meer dan 350 kilometer per week hardliep. Ik moet zeggen: dat klopt! Om zo'n trainingsomvang te maken trainde ik drie, soms vier keer op een dag, ook in de tijd dat ik als onderwijzer voor de klas stond (een voorbeeld van zo'n trainingsweek vind je in 7.1). Die enorme trainingsarbeid legde me geen windeieren. De 27.41 die ik in Stockholm op de 10.000 meter liep, behoorde dat jaar tot de vijf beste tijden van de wereld. Die prestatie is nu, veertig jaar later, nog altijd goed voor een derde plaats op de Nederlandse ranglijst aller tijden.

Ook al liep ik veel 10 kilometers, het bleek dat ik meer aanleg had voor langere afstanden. Uit spierbiopsies die ik had laten doen kwam naar voren dat mijn spieren voor 90 procent uit rode spiervezels bestonden. Perfecte spieren voor een duursporter! Het zal er zeker toe hebben bijgedragen dat ik in 1976 op de baan van Papendal het werelduurrecord verbeterde tot 20.944 meter, slechts een paar honderd meter minder dan de 21.098 meter van een

halve marathon. Die langere afstand lag me beter dan de 10 kilometer. Vanwege de samenstelling van mijn spiervezels, mijn snelheid op de 10 kilometer en mijn werelduurrecord werd me een grote toekomst op de marathon toegedicht.

In het begin trainde ik op basis van de *long slow distance*-methode van Arthur Lydiard, de Nieuw-Zeelandse trainer, die in dit boek terecht veel aandacht krijgt. Ik schreef mijn schema's zelf en kreeg daarbij hulp van Jan Vos, een fysioloog uit Nijmegen. Mijn kennis haalde ik uit alle atletiekbladen en boeken die ik kon vinden. Zag ik, bijvoorbeeld, in zo'n blad een schema van Dave Bedford, toenmalig wereldrecordhouder op de 10 kilometer, dan nam ik dat over en deed er 10 procent bovenop. Mijn grote droom was om een wereldrecord op de 10.000 meter te lopen. Ik kwam uiteindelijk slechts 5 seconden tekort.

De flinke trainingsomvang heb ik er tot eind 1976 in gehouden. Toen maakte ik de overstap naar Mon van den Eynde, de Vlaamse succescoach. Hij bracht een goede verhouding tussen kwantiteit en kwaliteit in mijn trainingen, met veel meer aandacht voor snelheid. Ik trainde samen met Miel Puttemans. We trainden met veel afwisseling en kwaliteit. We liepen vaker op spikes met explosief en korter werk, zoals ins en outs: telkens 50 meter hard, 50 meter langzaam. Ook korte heuvelloopjes. Ik herinner me een training met Miel, destijds wereldtopper op de 5000 en 10.000 meter, waarin hij acht keer 1000 meter liep. Ik deed er maar vijf, met iets langere pauze. Hij liep ze in 2.45 en ik werkte ze in 2.35 tot 2.37 af.

Als ik nu op mijn trainingen terugkijk en het kon overdoen, dan zou ik het anders aangepakt hebben. Ik zou minder kilometers maken en zo ruimte maken voor meer kwaliteit. Ik zou meer tijd voor herstel nemen en zorgen voor

een betere verhouding tussen omvang en snelheid. Ik zou ook betere begeleiding regelen; ik ging bijvoorbeeld nooit naar een masseur.

In de jaren na mijn actieve topsportleven heb ik me beziggehouden met coaching en management van wedstrijdatleten. Via ons managementbureau Global Sports Communication begeleiden we ruim 150 topatleten, onder wie Kenenisa Bekele, Eliud Kipchoge, Florence Kiplagat en Haile Gebrselassie. Op die manier heb ik altijd voeling gehouden met de hardloopwereld. Dan moet ik vaststellen dat er, onder andere in Nederland, en grosso modo in het algemeen, niet meer zo hard wordt gelopen als vroeger. Mijn ervaring is dat de training tegenwoordig niet veel beter is dan toen. Het zal lastig zijn de neergaande lijn te keren.

Het gaat al mis bij de basis, bij de schoolsport. De gymnastieklessen worden meestal niet door speciale vakdocenten gegeven. Je kunt de kinderen tegenwoordig aan het eind van de gymles zelden betrappen op een druppel zweet. In mijn ogen zou er dagelijks schoolsport op het lesrooster moeten staan, zoals in de vs het geval is. Een interessante ontwikkeling in West-Europa is het 'Daily Mile'-project. De leerlingen van de scholen die daaraan meedoen, lopen dagelijks, in schooltijd, 1609 meter.

Je kunt stellen dat ook buiten de schoolmuren, in de samenleving, te weinig wordt bewogen, te weinig gesport. Als je elke dag sport, dan word je vanzelf goed; dat zie je ook terug in de schema's van toplopers die in dit boek zijn opgenomen. Het is een kwestie van lange adem: om een hoog niveau te bereiken zijn veel geduld en een jarenlange investering nodig. Dit boek laat zien dat het belangrijk is om doelen op langere termijn te stellen en dat je met een geleidelijke trainingsopbouw tot mooie prestaties kunt komen.

Beste lezers, hoe veel en hard je ook traint, geniet van elke training. Voor mij was hardlopen een vorm van meditatie. Vergelijk het met een ritje in je auto: dan kun je soms de tijd even helemaal kwijt zijn omdat je zit te dagdromen. Om vervolgens wakker te worden uit je gedachten en te beseffen dat je lange tijd op de automatische piloot hebt gereden en kilometers verder bent. Ik vond en vind het heerlijk om in de natuur te zijn. Tijdens een training stopten we wel eens om even goed om ons heen te kijken en te genieten, bijvoorbeeld van een bijzonder dier of een mooi uitzicht. Om daarna weer lekker door te lopen, kilometer na kilometer.

Jos Hermens
september 2017







Deel 1 • Training

Inleiding

Een topprestatie is geen appeltaart.

Vroeger beschouwde ik een trainingsschema als een recept voor lekkere appeltaart. In mijn zoektocht naar het ultieme recept volgde ik vele cursussen en las alles wat los en vast zat over trainen, hardlopen en mentale training. Ik dacht daarmee de weg naar de heilige graal van training gevonden te hebben, de weg die wel uit moest komen bij hét trainingsschema. Daarmee zou ik de sleutel in handen hebben om de atleten uit mijn trainingsgroep (die bestond uit hardlopers en een enkele triatleet) naar topprestaties te kunnen loodsen.

Inmiddels heb ik een recept gevonden waarmee ik overheerlijke appeltaarten kan bakken. Het is me echter na tientallen jaren intensief speuren nog steeds niet gelukt om het ultieme trainingsschema te vinden. Ik heb geen magische formule waarmee ik al mijn atleten aan hun felbegeerde persoonlijke records kan helpen. Dat wonderschema gaat er ook niet komen. Hét trainingsschema bestaat niet.

Betekent dit dat een trainingsschema er niet toe doet? Nee, integendeel. Het is zeker niet zo dat de prestaties die 'mijn' atleten in de loop der jaren geleverd hebben slechts uit geluk en toeval voortkwamen. Daar zat wel degelijk een idee achter, een plan. Er was wel degelijk een trainingsschema dat op dat moment en voor die persoon bijzonder succesvol was.

Nou, zul je zeggen, laten we niet moeilijk doen. Kom op met dat schema! Ik wil het je geven, zal je een aantal van mijn schema's geven. Ze staan verderop in dit boek. Eerst wil ik je echter duidelijk maken dat een trainingsschema slechts een van de vele, vele zaken is op de lange lijst van prestatiebepalende factoren. Ik ben ervan overtuigd dat je nooit een succesvolle hardloper zult worden als je niet de moeite neemt om je, al is het maar enigszins, in de onderwerpen van die lijst te verdiepen. Ik wil je met dit boek helpen inzicht te krijgen in de zaken waarmee je jouw hardloopcarrière succesvol vorm kunt geven en die je in staat stellen de grenzen van je prestatievermogen op te zoeken en te verleggen.

Hoogstwaarschijnlijk ben je geen fulltime hardloper. Je zult de training naast je werk of studie moeten doen en wilt er waarschijnlijk ook nog een redelijk fatsoenlijk sociaal leven op na houden, met vrienden en familie. Misschien train je drie keer in de week, of vier of vijf of zes keer, en doe je dat met veel plezier. Je vindt het waarschijnlijk fijn om te merken dat je van die trainingen sterker en sneller wordt, en geniet ervan als je bepaalde snelheden langer vol kunt houden. Je loopt regelmatig een wedstrijd, niet om onderweg selfies te kunnen maken, maar om het beste uit jezelf te halen, een goede tijd

op de klokken te zetten en de competitie aan te gaan met je loopmaatjes en de andere deelnemers. Bereik je je doel, dan ben je de hemel te rijk. Valt het resultaat tegen, dan ben je daar een aantal dagen knap chagrijnig van. Om vervolgens toch weer snel na te denken over hoe het een volgende keer wél wat sneller kan.

De inhoud van dit boek is natuurlijk ook van toepassing voor meer recreatief ingestelde hardlopers. Voor hen gelden immers dezelfde wetten van de biologie en de psychologie als voor hun prestatiegerichte collega's.

Je hoort lopers na een geslaagde wedstrijd soms zeggen: 'Alle stukjes van de puzzel vielen vandaag samen!' Ik hoop dat je dat gevoel zelf ook wel eens hebt gehad. Over welke puzzelstukjes gaat het dan? En hoe slaag je erin om die op het moment suprême tot een geheel te smeden? In dit boek komen alle stukjes van de puzzel aan bod en vind je antwoorden op de vraag hoe je deze in kunt zetten om jouw sportieve doelen te bereiken. Het is een weerslag van de kennis en ervaring die ik in ruim veertig jaar trainen en coachen heb opgebouwd. De kennis heb ik vergaard op cursussen, opleidingen en congressen, uit boeken, wetenschappelijke publicaties, tijdschriften, en later ook van allerlei websites. Die kennis is verdiept door gesprekken met collega's en, niet te vergeten, dankzij de terugkoppeling van de vele honderden atleten die ik soms tientallen jaren lang mocht trainen en coachen. Elk succes, maar ook elke tegenvaller was een leermoment. Dit brede spectrum van informatiebronnen maakt het onmogelijk om te bepalen waar de theorie die ik in deel 1 weergeef op terug te voeren is. Je zult daarom nauwelijks bronvermeldingen tegenkomen.

De bronnen van de trainingsschema's in dit boek zijn wel glashelder. Je vindt die sche-

ma's in deel 2 en deel 3. Bij elk schema heb ik vermeld welke trainer het heeft opgesteld en welke loper het heeft uitgevoerd. Maak niet de fout om deel 1 over te slaan en klakkeloos aan de slag te gaan met het eerste het beste schema dat je aanspreekt. Trainers weten het al lang en duizenden hardlopers hebben het, vaak met vallen en opstaan, ervaren: dat gaat niet werken. Als je traint met een schema dat voor een ander is geschreven, dan levert dat je, om de vergelijking van hierboven nog even door te trekken, slechts halfgare, ingezakte en aangebrande appeltaarten op. Zeker voor de topschema's in deel 3, die onze toplopers naar hun ongekende prestaties hebben getild, geldt: *don't try this at home*.

De 'methode-Veer' bestaat niet. Ik heb natuurlijk wel ideeën over wat er wel en niet in een schema thuishoort, maar kan dat niet los zien van de atleet voor wie het schema is bestemd en de doelen die hij of zij nastreeft. Mijn schema's krijgen vorm en inhoud in de interactie met de sporter. Dat betekent vaak een zoektocht over een weg die met vallen en opstaan wordt afgelegd. Naarmate de samenwerking met een sporter langer duurt, krijg ik steeds beter grip op wat voor hem of haar wel en niet werkt.

Mijn schema's zijn geen rigide keurslijf, geen strak format waar een atleet zich in moet persen. Het is juist andersom: het schema voegt zich te allen tijde naar de atleet. Zoveel lopers, zoveel schema's! Daarbij speelt naast kennis en ervaring ook de intuïtie een belangrijke rol. Ik zou mezelf een intuïtieve trainer willen noemen. Er is dan misschien geen sprake van de 'methode-Veer', maar zeker wel van de 'aanpak-Veer'. Intuïtief werken betekent niet dat ik zomaar wat aanrommel. Voormalig basketbalcoach Ton Boot verwoordde de intu-

itieve coachingstijl als volgt: 'Ik ga intuïtief te werk. Maar intuïtie is niet alleen een kwestie van gevoel. Het veronderstelt impliciete kennis. Ik weet wat goed is, maar vraag me niet het te beredeneren.'

In de loop van de geschiedenis zijn er altijd trainers geweest die succesvol waren met een bepaalde aanpak of methode. In deel 2 laat ik zien dat een aantal van hen nog altijd hun stempel drukken op de ideeën en werkwijze van trainers en atleten van deze tijd. Ik heb met opzet gekozen voor een brede benadering van de training voor de tien, de halve en de hele. Ik zou je immers tekortdoen als ik alleen schema's van mijzelf in dit boek zou opnemen. Het is juist interessant om te zien hoe deze verschillende 'methoden' elk tot grote successen hebben geleid. Bekijk ze, verwonder je, lees de achtergrondinformatie, zodat je zelf kunt beoordelen welke aanpak je het meest aanspreekt, wat het best aansluit bij jouw ambities en belastbaarheid. Probeer ze uit, maar pas nadat je in deel 1 hebt gezien op welke manier je dat verstandig en succesvol kunt doen. Het kan heel verfrissend zijn om het na een aantal jaren trainen over een heel andere boeg te gooien. Deel 2 biedt je daartoe een scala aan mogelijkheden.

Een goede prestatie leveren lukt niet in je eentje. Ook in een individuele sport als hardlopen levert teamwork het beste resultaat. Zoek daarom de samenwerking met een goede trainer-coach die je vertrouwt en die jou respecteert als hardloper en als persoon. Zoek een masseur, een fysiotherapeut, een sportarts, zorg dat je iemand met verstand van voeding kunt raadplegen en overweeg gebruik te maken van een mental coach of sportpsycholoog op het moment dat je dat nodig lijkt. Een netwerk van deskundige mensen op breed terrein zal je in staat stellen boven jezelf uit te stijgen.



Jon Wellerdieck

In de jaren '90 werkte ik bij de Utrechtse Atletiekvereniging Hellas nauw samen met trainer Jon Wellerdieck, dankzij wiens begeleiding zowel Rob Druppers op de 800 meter, als Bert van Vlaanderen op de marathon een podiumplaats op een wereldkampioenschap atletiek veroverde. Jon had tijdens een trip door de vs een boek voor me gekocht: *Lore of Running* van Tim Noakes. Hij schreef erin: 'Beste Rob, dit boek ziet er goed uit. Maar ik hoop dat je vanuit je eigen inzicht, gevoel en creativiteit blijft werken.' Het bleek een geweldig boek en een waardevol advies.

Op mijn beurt wil ik zijn advies graag aan jou doorgeven: 'Beste loper, dit boek ziet er goed uit. Maar ik hoop dat je vanuit je eigen inzicht, gevoel en creativiteit blijft werken.'

Rob Veer
februari 2018