

Inhoud

Inleiding	10
■ Hoofdstuk 1 De juiste uitrusting	12
Hoe kies je de juiste loopschoen?	14
Het individuele voetafwikkelprofiel	15
Het slijtageprofiel	16
De juiste schoenmaat	17
De levensduur van de loopschoen	17
De loopkleding	19
Lopen in warme en droge omstandigheden	19
Lopen in koude en natte omstandigheden	20
■ Hoofdstuk 2 De voordelen van een loopprogramma	22
De fysieke voordelen	24
Betere werking van het hart en de bloedsomloop	24
Betere verbranding van de vetten	25
Versterking van het immuunsysteem	26



Bijkomende voordelen	28
Preventieve maatregelen	28
De psychische voordelen	29
Running Therapy	29
Een gezonde geest in een gezond lichaam	30
Endorfinen	30
■ Hoofdstuk 3 Begin eraan!	32
Belangrijke richtlijnen	35
Je eerste loopschema	35
10 kilometer zonder problemen	46
■ Hoofdstuk 4 De verschillende oefenvormen	48
De brandstof van het lichaam	50
Brandstof voor de korte en hevige inspanningen	50
Brandstof voor langdurige inspanningen met een lage intensiteit	51
De verschillende oefenvormen	53
Loslopen	53
De extensieve duurloop	53
De intensieve duurloop	57
Tempotraining	57
Snelle intervaltraining	58
Weerstandstraining	59
Fartlek	60
Heuveltraining	60



■ Hoofdstuk 5 De juiste loopsnelheid	62
Het subjectieve gevoel	65
Herstellloop, Long Slow Distance-loop en de gewone extensieve duurloop	65
Intensieve duurloop	66
Tempoloop en tempo-intervalloop	66
Snelle intervalloop	66
Weerstandstraining	66
Fartlek	67
De hartslag	67
De maximale hartslag	68
De formule van Karvonen	70
De registratie van de ochtendpols	77
Factoren die je hartslag beïnvloeden	78
De melkzuurconcentratie in het bloed	80
Laboratoriumtest	82
Veldtest	83
Looptempo's	83
■ Hoofdstuk 6 Goed om te weten	90
Het rendement van je training	92
Aanvullende training	93
Fietsen	94
Aquajoggen	94
Krachtraining	94
Stretching	96



Je loopprogramma onderbreken	101
■ Hoofdstuk 7 Plan je training	102
De jaarplanning	104
De voorbereidingsperiode	104
De specifieke periode	106
De wedstrijdperiode	107
De relatieve rustperiode	107
De mesocycli	108
De standaardcyclus	108
De toenemende blokcyclus	108
De afnemende blokcyclus	109
De stootcyclus	110
De microcyclus of het weekschema	110
■ Hoofdstuk 8 12 wekenplan voor een halve marathon	112
■ Hoofdstuk 9 12 wekenplan voor een marathon	124
De finish halen	128
Een marathon in 4 uur	129
Een marathon in minder dan 3 uur	146
De training tijdens de voorbereidingsperiode	147
De laatste 12 weken voor de marathon	149



■ Hoofdstuk 10 Trainen voor de 5 kilometer	166
■ Hoofdstuk 11 Sneller lopen met de juiste voeding	176
De energietoevoer	178
Van theorie naar praktijk	179
Vochtopname	183
Drinken vóór een training of wedstrijd	183
Drinken tijdens een training of wedstrijd	184
De verschillende sportdranken	186
Vormgewicht en opname van vetten	188
De lichaamssamenstelling	189
Vier methoden om het vetpercentage te berekenen	190
Voedingssupplementen	194
■ Hoofdstuk 12 Overtraining	196
Wat is overtraining?	198
Het principe van supercompensatie	200
Oorzaken van overtraining	204
Symptomen van overtraining	205
Overtraining voorkomen	207
Een trainingslogboek bijhouden	207
Een vragenlijst invullen	207



■ Hoofdstuk 13 Blessures en hoe ze te vermijden	210
Oorzaken van blessures	213
Veel voorkomende blessures	213
Ontsteking van de achillespees	215
Lopersknie	216
Ontsteking van het voetzoolvlies	218
Beenvliesontsteking	219
Krampen	220
De rompstabiliteit trainen	222
■ Hoofdstuk 14 Medische begeleiding	228
Bloedparameters	230
Hoogtetraining	232
De verschillende manieren om gebruik te maken van hoogte	234
Register	236



Inleiding

Vandaag is het de ultieme droom van vele beginnende joggers om ooit een marathon te kunnen uitlopen. De 42,195 kilometer lange loop heeft echter wel geruime tijd een mythische, haast heroïsche en onbereikbare dimensie gehad. De geschiedenis die voorafgaat aan deze uitputtingsloop is daar zeker niet vreemd aan. Volgens de Griekse historicus Herodotus liep in 490 voor Christus een Griekse soldaat van Marathon naar Athene om de overwinning van het Griekse leger op de Perzen te melden. Bij zijn aankomst was hij nog net in staat te zeggen 'Wij hebben overwonnen', waarna hij dood neerviel.

Tijdens de eerste moderne Olympische Spelen in Athene in 1896 werd die afstand voor het eerst opnieuw uitgelopen. Meer dan zestigduizend toeschouwers schreeuwden de Griek Louis Spiridon over de finishlijn. In 1908 werd de marathonaftand officieel vastgesteld op 42,195 kilometer. Dat is de afstand tussen Windsor Castle en het White City Stadion in Londen. Het begin- en eindpunt van dit looptraject werd zo gekozen dat de Britse koninklijke familie de wedstrijd optimaal zou kunnen volgen.

De man die de marathon naar de modale jogger heeft gebracht, of die de modale man tot joggen heeft aangezet, is James F. Fixx. Hij werkte voor een groot tijdschrift en tot zijn aangenaamste taken behoorden de vele lunches met schrijvers. Zijn lichaamsgewicht nam daardoor van 75 tot 100 kilogram toe en fysiek stelde hij, die vroeger toch een goede sportman was, weinig of niets meer voor. Hij rookte twee pakjes sigaretten per dag, en meer en meer voelde hij zich tijdens en na zijn wekelijkse tennispartij onterend verraden door zijn lichaam.

Er zat maar één ding op: gezonder gaan leven, waarbij meer en regelmatigere lichaamsbeweging een centrale plaats zou innemen. Fixx koos voor joggen. Hij doorliep alle fasen van een beginner, vocht tegen spierpijn en onvermijdelijke blessures, hield echter vol, en werd uiteindelijk de loopgoeroe van de jaren 1970. Hij schreef de gigantische bestseller *The Complete Book of Running*, waarin hij het joggen tot in de kleinste details analyseerde en vooral promootte. Ironisch genoeg overkwam hem in 1984 hetzelfde als de Griekse bode in Athene: Fixx overleed aan een hartaanval tijdens zijn dagelijkse joggronde.

In Amerika kwam in de jaren 1970 onder impuls van onder anderen James Fixx een gigantische joggingrage op gang. De marathon van New York werd een begrip voor joggers van over de hele wereld. De rage waaide over naar Europa, en marathons als die van Londen zijn al maanden vooraf volgeboekt.

Uiteindelijk werd in 1984 dan ook voor het eerst op de Olympische Spelen de langste loopafstand geprogrammeerd voor vrouwen. Toen Gaby Anderson-Schiess uitgedroogd over de finish zwijmelde, kregen de laatste tegenstanders van de marathon voor vrouwen nog even een argument voor hun gelijk. Heel even maar, want uit sommige wetenschappelijke gegevens blijkt zelfs dat vrouwen meer dan mannen geschikt zouden zijn om lange afstanden te lopen.

Dat alles betekent uiteraard niet dat joggen en een marathon lopen alleen maar voordelen bieden. Integendeel zelfs, ik ben ervan overtuigd dat juist bij de voorbereiding van de marathon de grens van de lichamelijke belastbaarheid maar al te vaak wordt overschreden. De deelname aan je eerste marathon vergt een lange, heel progressieve en bijna professionele voorbereiding.

Beschouw de marathon daarom niet als ultieme uitdaging, maar zie het bereiken van de onmiskenbare voordelen die het joggen biedt als een eerste én belangrijkste doel. Voel je beter, zowel mentaal als fysiek, word fitter en stressbestendiger. Kom via het joggen tot een evenwichtiger levensstijl en geniet van de natuur en het gezelschap van je loopvrienden.

Dit boek helpt je om deze eerste doelstellingen te bereiken, om een volwaardige loper te worden en om zo later eventueel succesvol aan de start en finish te komen van de marathon. Eventueel, want in de praktijk blijkt steeds weer dat het heel moeilijk is om het streven naar de grote marathonautdaging in balans te brengen met het streven naar mentale en fysieke gezondheid en fitheid.

Alle noodzakelijke onderwerpen die nodig zijn om deze doelstellingen te bereiken, komen daarom aan bod in dit boek. Hoe begin je met joggen? Welke positieve effecten worden tweeweggebracht door regelmatig joggen? Hoe bouw je progressief jouw conditie op? Moet je bepaalde voedingsadviezen volgen? Welk materiaal en welke kleding heb je nodig? Hoe kun je blessures vermijden? Hoe kun je een hartslagmeter gebruiken? Welke belangrijke trainingsprincipes mag je zeker niet negeren? De antwoorden op al die vragen worden aangevuld met concrete trainingsschema's voor lopers van alle niveaus.

Veel loopplezier!