

Over de schrijvers

Hardlooplexpert **Paul Cowcher** is personal trainer. Hij heeft meegedaan aan talloze marathons en hij heeft heel veel mensen getraind om met succes verschillende afstanden te laten lopen. Hij was een professioneel danser en werkt nu al meer dan tien jaar in de gezondheids- en fitnessindustrie, onder meer als instructeur (CYO) en pilatetrainer (More Fitness). Daarnaast heeft hij nog diverse andere lesbevoegdheden op het gebied van fitness en dans (ISTD).

Televisie- en non-fictieschrijver **Tommaso Bernabei** is afgestudeerd aan de Metropolitan University van Londen. Hij heeft onder andere meegewerkt aan Italiaanse kookprogramma's, waardoor hij in aanraking kwam met de wereld van sportvoeding. Hij is op dit moment de voedingsadviseur van een Italiaanse zwemclub, en hij schrijft aan een kookboek gericht op sportvoeding.

Sportpsycholoog **Russell Murphy** van Personalmindtrainer (www.personalmindtrainer.com) werkt regelmatig met allerlei sporters. Hij adviseert onder meer marathonlopers, golfers, biatleten, triatleten en voetballers. Als lid van de World Federation of Hypnotherapists houdt hij lezingen bij grote bedrijven over motivatie en geeft hij cursussen over stoppen met roken, gewichtsbeheersing, zelfvertrouwen, fobieën en andere behandelprogramma's.

Fotoverantwoording

Dank aan Runners Need (www.runnersneed.co.uk) voor informatie over hardloopschoenen. Foto's: iStock.com en blz. 12. Thad Zajdowicz, www.sxu.hu, Vicky S, www.sxu.hu. blz. 14. 1. Ramasamy Chidambaram, www.sxu.hu. 2. Alex Bramwell, www.istockphoto.com/user_view.php www.sxc.hu. blz. 17. Jocelyn Pope, www.sxc.hu. Pontus Edenberg – www.newsoffuture.com www.sxc.hu. blz. 28. Jonnyberg, www.sxu.hu. blz. 35. Pale, www.sxc.hu. blz. 37. Lusi, www.sxc.hu. blz. 39. Marganz, www.sxc.hu. blz. 44. Mike Bexon voor chasemysnail.com. blz. 45. jmolsen, www.sxc.hu. blz. 55. Ariel da Silva Parreira, www.sxc.hu. blz. 82. Jonnyberg, www.sxu.hu. blz. 117. 1. Jonathan Ruchti, Switzerland – www.sxc.hu. 2. Lukas – www.blogonade.de – www.sxc.hu. 3. Jonathan Ruchti, Switzerland, www.sxc.hu. blz. 120. 1. Pedro Simao, www.editae.com.br, www.sxc.hu. 2. Rob Owen-Wahl – www.LockStockPhotography.com, www.sxc.hu. 3. Agata Urbaniak, www.xero.prv.pl, www.sxc.hu. blz. 124. 1. Ove Tøpfer – www.pixelmaster.no, www.sxc.hu. 2. Ove Tøpfer – www.pixelmaster.no, www.sxc.hu. 3. Emre Nacigil, www.atolyekusadasi.com, www.sxc.hu. blz. 128. 1. Anna H-G – www.sxc.hu. 2. Alaa Hamed, users2.titanichost.com/alaasafei, www.sxc.hu. 3. Gunnar Brink, www.sxc.hu. blz. 137. Rob Owen-Wahl, www.LockStockPhotography.com, www.sxc.hu. blz. 136. Kliverap – www.sxc.hu. blz. 136. Brandon Kettle – www.sxc.hu. blz. 136. Johan Bolhuis – www.natuurarts.nl, www.sxc.hu. blz. 137. Pedro Simao – www.editae.com.br, www.sxc.hu. blz. 137. Michael Grunow – www.sxc.hu. blz. 137. Monika M – www.sxc.hu. blz. 138. Gerhard Taatgen jr. – www.taatgen-fotografie.nl, www.sxc.hu. blz. 138. Neil Gould – <http://gallery.gouldnet.net>, www.sxc.hu. blz. 138. Meekes – www.sxc.hu. blz. 139. Lukas – www.blogonade.de – www.sxc.hu. blz. 139. Matteo Canessa – www.sxc.hu. blz. 139. Chris Greene – www.sxc.hu. blz. 139. Aschaeffer – www.sxc.hu. blz. 140. Brandon W. Mosley – <http://www.manjidesigns.com>, www.sxc.hu. blz. 140. Steph P – www.sxc.hu. blz. 141. Lavinia Marin – www.sxc.hu. blz. 141. Luca Baroncini – www.cggallery.it, www.sxc.hu. blz. 141. hde2003 – www.sxc.hu. blz. 142-143. Said-w, www.sxc.hu. Notepad graphic. Davide Guglielmo – www.broken-arts.com, www.sxc.hu.

B E T E R P R E S T E R E N M E T

hardlopen

Paul Cowcher en Tommaso Bernabei

Met bijdragen van Russell Murphy, Daniel Ford, Remmert Wielinga en Dan Cross

TIRION SPORT


LINKEROEVER
UITGEVERS

Inhoud

9 Inleiding

10 De basis

- 12 Beginnen
- 14 Trainen
- 17 Slaap, voeding en vocht
- 18 Van een druk leven naar de wedstrijd
- 20 Uitrusting

26 Techniek & tactiek

- 29 De basis
- 30 Het bovenlichaam
- 32 Het onderlichaam
- 34 Het neerkomen van de voet
- 36 Ritme
- 38 Tempo
- 40 Heuvelopwaarts
- 42 Heuvelafwaarts
- 44 In het donker
- 46 Weersomstandigheden
- 48 Grote evenementen

50 Conditie & training

- 52 Trainingszones
- 56 Overtrainen
- 59 Mentale kracht
- 66 Veelvoorkomende blessures
- 69 Stretchen
- 70 Stretchen – bilspieren
- 71 Stretchen – draaien van de onderrug
- 72 Stretchen – onderrug

- 73 Stretchen – hamstrings
- 74 Stretchen – heupspieren
- 75 Stretchen – dijbeenspieren
- 76 Stretchen – kuitspieren
- 77 Stretchen – foetushouding

78 Crosstraining

- 80 De basis
- 84 Benen – squats
- 85 Benen – uitvalpas
- 86 Benen – hamstring curls
- 87 Benen – leg extensions
- 88 Benen – squats op één been
- 89 Benen – jump squats
- 90 Benen – springen op één been
- 91 Benen – squats op een bal
- 92 Benen – bench steps
- 93 Benen – trainen van de kuit
- 94 Benen – uitvalpas met een bal
- 95 Borst – opdrukken
- 96 Rug – voorovergebogen roeien
- 97 Rug – gewichtheffen
- 98 Armen – bicep curls
- 99 Armen – tricep dips
- 100 Schouders – rotator cuff
- 101 Romp – balanceren op een been
- 102 Romp – plank
- 103 Romp – zijwaartse plank
- 104 Romp – sit-ups
- 105 Romp – schouderbrug
- 106 Romp – leg raises

- 107 Romp – back raises
- 108 Romp – abductor
- 109 Fitnessprogramma – beginners
- 110 Fitnessprogramma – gevorderden
- 111 Fitnessprogramma – verg gevorderden

112 Voeding

- 114 De basis
- 116 Je eetpatroon kritisch bekijken
- 119 Koolhydraten
- 122 Eiwitten
- 126 Vetten
- 130 Vocht
- 132 Je planning voor en na de wedstrijd
- 136 Recepten

142 Trainingsprogramma's

- 144 De basis
- 148 Hoe gebruik je deze programma's?
- 152 Hoe kies je je afstand en je finishtijd?
- 154 Trainingsprogramma's – run-walk en 10 km
- 156 Trainingsprogramma's – halve marathon
- 158 Trainingsprogramma's – marathon





Inleiding

Als je niet langer alleen voor je plezier wilt hardlopen maar het serieuzer aan wilt pakken, dan is dit een boek voor jou. Als je overweegt mee te doen aan een wedstrijd omdat je je na het hardlopen altijd zo goed voelt, of als je verder en sneller wilt lopen, dan biedt dit boek je de informatie en de aanwijzingen om je doel te bereiken.

Met behulp van dit boek kun je op een gerichte manier trainen zodat je in uitstekende conditie aan de start verschijnt en kunt genieten van de wedstrijd, het hardlopen zelf en het verleggen van je grenzen.

Hardlopen wordt aanvankelijk vaak gezien als een soort conditietraining en een manier om op gewicht te blijven. Maar zodra ze de smaak te pakken hebben besluiten veel mensen aan wedstrijden mee te gaan doen. En dan zijn ze verkocht...

De aanwijzingen in dit boek kunnen je verder vooruithelpen, en je zult merken dat je algehele conditie verbetert. Met een duidelijk doel voor ogen zul je veel gemotiveerder zijn om te gaan trainen, terwijl je anders misschien in de verleiding zou komen een sessie over te slaan. Het is ook aan te bevelen om met een aantal andere hardlopers die zich op ongeveer hetzelfde niveau bevinden een team te vormen.

Een andere optie is lid te worden van een hardloopclub; de leden zijn waarschijnlijk vriendelijker en minder fanatiek dan je misschien had verwacht en het is het geld zeker waard.

In elk hoofdstuk wordt een ander aspect van hardlooptraining behandeld. Niet alleen de technische kant waardoor je een betere hardlooptijl zult ontwikkelen, maar ook cross training, stretchen, het vergroten van je uithoudingsvermogen en de oefeningen die je daarbij zullen helpen, komen aan bod. Er zijn trainingsprogramma's opgenomen voor verschillende tijden en afstanden om geleidelijk je doel te bereiken, zodat je lichaam de kans krijgt zich aan te passen en sterker te worden zonder dat het geblesseerd raakt.

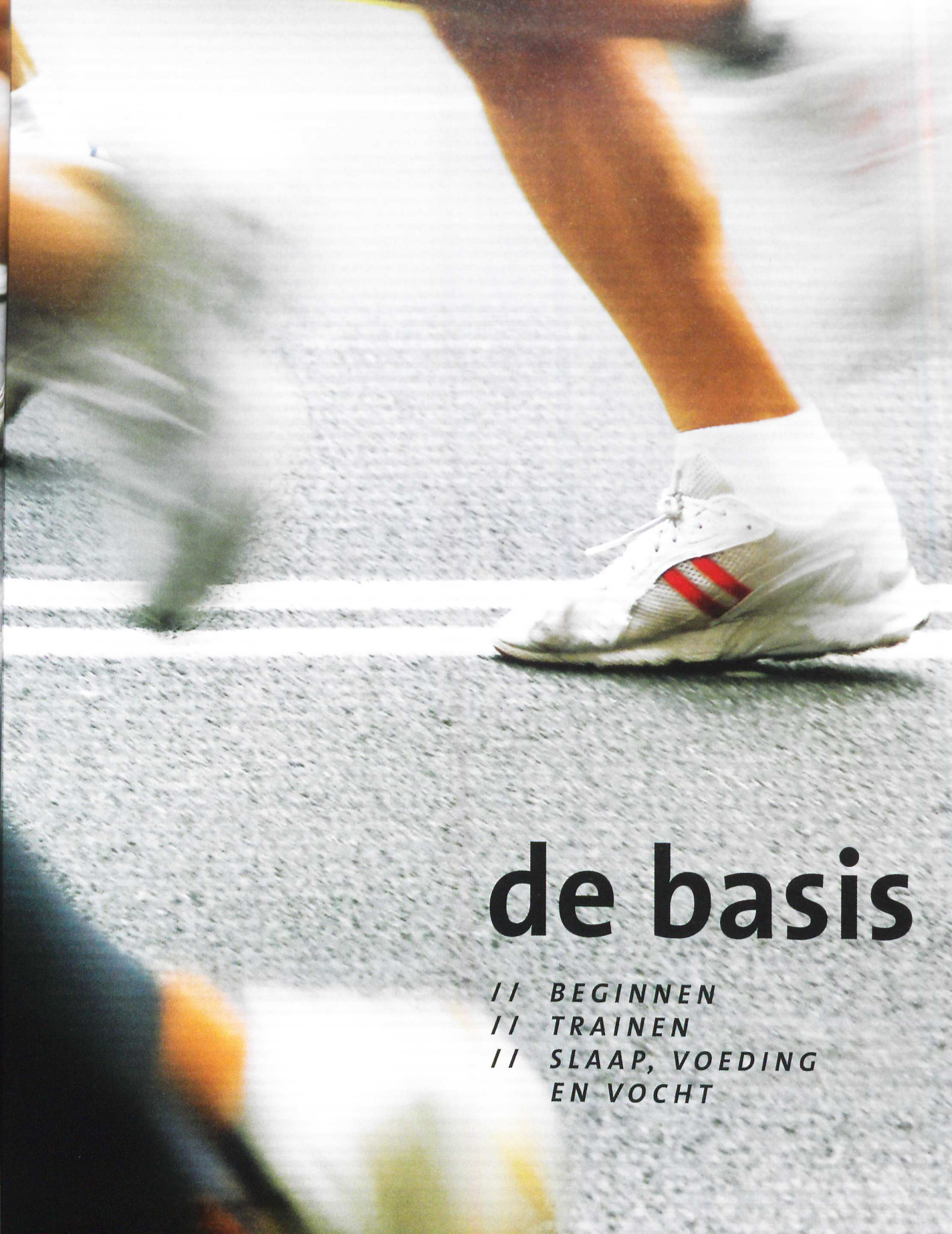
Welke sport je ook beoefent, een beetje kennis kan alle verschil maken bij het bereiken van je doel en voorkomen dat je gedemotiveerd raakt en misschien wel opgeeft. Het geeft een fantastisch gevoel als je je doel bereikt, maar dat lukt niet altijd de eerste keer. Zolang je doelstellingen maar realistisch zijn en je keihard je best blijft doen zul je er uiteindelijk wel komen (en onder-tussen een hoop plezier beleven). Veel hardlopers ontdekken ook een wereld en een sociaal netwerk

waarvan ze eerder het bestaan niet kenden. Al is het maar een knikje van een andere hardloper die je op je vaste route tegenkomt, het is altijd inspirerend om anderen te zien die dezelfde sport beoefenen.

Er zijn nogal wat mensen die negatief denken over hardlopen, die de sport een slechte naam proberen te bezorgen door te zeggen dat het slecht voor je is en dat je door het rennen van lange afstanden op latere leeftijd problemen zult krijgen met lopen. Natuurlijk bestaat de kans op een blessure, maar dat geldt voor elke sport die je regelmatig beoefent. Als je de adviezen in dit boek opvolgt is de kans groot dat je van een lekker, flink stuk hardlopen alleen maar een beetje spierpijn zult overhouden.

Je kunt heel veel plezier beleven aan hardlopen. Veel mensen die zijn begonnen met af een toe een klein stukje doen nu mee aan wedstrijden van 10 km tot marathons. De eindeloze uren op de wegen of door de velden geven een heerlijk gevoel van vrijheid en ontspanning. Geniet van je training en houd vol – je zult je doel bereiken en steeds beter worden. Met dit boek leer je gerichter te trainen. Je zult dezelfde passie gaan voelen als al die hardlopers over de hele wereld, ongeacht de verschillende omstandigheden.





de basis

// BEGINNEN

// TRAINEN

// SLAAP, VOEDING
EN VOCHT

Beginnen

Je hebt al een tijdje met veel plezier hardgelopen en nu heb je besloten dat je je training serieus wilt gaan aanpakken. Maar waar moet je beginnen? Eerst moet je jezelf afvragen of je lichamelijk wel fit genoeg bent om hard te gaan trainen of dat je maar beter af en toe ter ontspanning kunt blijven hardlopen.

Voor je begint met welk trainingsprogramma dan ook moet je altijd contact opnemen met je huisarts om zeker te weten dat je de uitdaging lichamelijk aankunt – vooral als je twijfelt over je gezondheid of last hebt van hardnekkige blessures.

Vervolgens moet je bedenken of je genoeg tijd hebt voor een trainingsprogramma dat gericht is op het hardlopen. Heb je tijd om deze sport serieus aan te pakken?

Je moet ook rekening houden met je werk en je familieverplichtingen

en daar een balans in vinden. Het is zeker niet onmogelijk om met kleine kinderen of een veeleisende baan hard te trainen, maar daar is wel een goede planning en veel doorzettingsvermogen voor nodig.

Zodra je hebt besloten ervoor te gaan moet je je doel bepalen. Waarvoor ga je trainen en waarom? Wil je alleen maar verder kunnen lopen, of wil je snellere en scherpere tijden?

Veel mensen richten zich op een serieuze wedstrijd. Als dat bij jou ook het geval is dan moet je beslissen welke afstand geschikt is voor jou en een tijdslimiet voor jezelf bepalen.

Het doet er niet toe of je kampioen wilt worden of er tevreden mee bent om tegen jezelf te racen. De training zal veel effectiever en prettiger zijn als je naar de juiste conditie toe werkt. Ga er niet van uit dat je dat binnen een paar

weken zal lukken: zorg voor een realistische doelstelling en een realistisch tijdschema. Begin met op te schrijven wat je van je training verwacht en wat je met je training wilt bereiken; dit zal helpen om je doel voor ogen te houden.

Met een plan voor de langere termijn zul je beter in staat zijn om te bepalen wat voor type training het best is voor jou en hoe je het maximale uit je trainingsprogramma kunt halen. Misschien is er een bepaalde wedstrijd waar je voor wilt trainen, of misschien wil je alleen maar 10 km of een marathon kunnen lopen in een betere tijd.

Door een doel te bepalen kun je je focussen op wat je wilt bereiken, zodat je tijdens het trainen gemotiveerd blijft. Veel succes! Trainen is soms zwaar en eenzaam, maar de beloning kan geweldig zijn. Laat je niet ontmoedigen en houd steeds het eindresultaat voor ogen.





Trainen

De **SPORT**-principes zijn bedoeld om het trainingsprogramma begrijpelijk te maken zodat je je training zo kunt plannen dat je geleidelijk je prestatie verbetert.

Specifiek – zorg ervoor dat je training specifiek gericht is op wat je hoopt te bereiken. Eenvoudig gezegd, besteed niet al je tijd aan sprinttraining als je langere afstanden wilt lopen!

Progressie – het lichaam past zich aan bij toenemende trainingsbelasting en dit zal resulteren in een betere conditie en competitieve prestaties.

Overbelasting – zodanig trainen dat het je moeite kost. Als je altijd traint met dezelfde intensiteit en op dezelfde snelheid zul je niet de vooruitgang bereiken waar je op hoopt. Je moet je spieren en je hart en longen voortdurend uitdagen om je kracht en conditie te verbeteren.

Reversie – als je niet of minder intensief traint, zul je merken dat je conditie afneemt en als gevolg daarvan ook je algehele prestatie. Als je door ziekte langere tijd niet in staat bent geweest te trainen, zul je merken dat je minder goed presteert zodra je weer begint.

Trainingsvariatie – houd de training interessant. Als je je begint te vervelen heb je ook minder zin om te trainen, waardoor je motivatie automatisch afneemt. En dat kan weer leiden tot minder hard trainen en zelfs de kans dat je trainings-sessies overslaat. Met als gevolg Reversie.

Voor de planning van je trainingsprogramma kun je de **FITT**-principes gebruiken om naar **SPORT** te werken. Om er bijvoorbeeld voor te zorgen dat je aan de **SPORT**-voorwaarden van Progressie en Overbelasting voldoet, kun je de Frequentie van je trainingssessies,

de Intensiteit van elke sessie of de Tijd die je spendeert aan het trainen vergroten. Om een snelle Reversie te voorkomen kun je de Intensiteit verminderen als je je ziek voelt. Voor de Trainingsvariatie kun je het Type trainingsmethode veranderen. Het is aan te bevelen om maar een aspect van je training per keer te veranderen en niet alles tegelijk, want dat kan te veel zijn voor je lichaam en mogelijk een blessure veroorzaken.

Frequentie – hoe vaak je traint.

Intensiteit – hoe intensief je traint.

Tijd – hoe lang je traint.

Type – welke trainingsmethoden je gebruikt.







Slaap, voeding en vocht

Het is cruciaal om een goede balans te vinden tussen werken en rusten om overtraining te voorkomen, met als mogelijk gevolg slechter presteren tijdens het trainen en het hardlopen en een grotere kans op blessures. Simpel gezegd: rust is net zo belangrijk als de training zelf. Naarmate je fitter wordt, zul je in staat zijn langer te trainen.

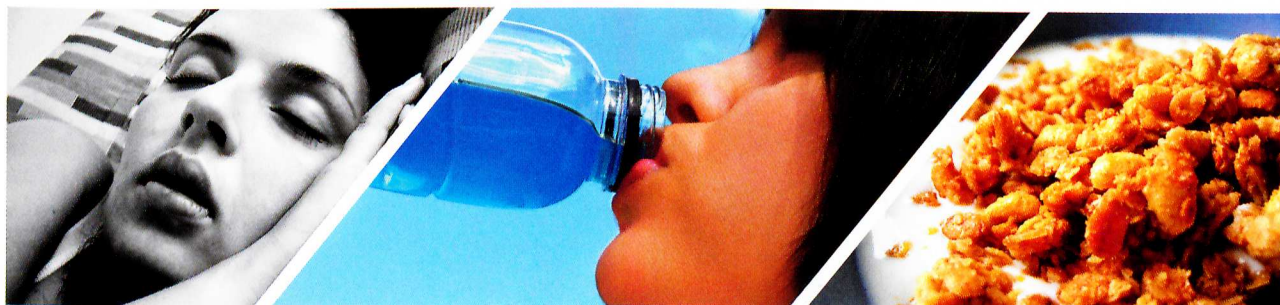
- Maak een schema en houd je daar strikt aan. Sta elke dag op dezelfde tijd op, ook in het weekend, en probeer acht uur rust te krijgen. Verstoring van dit schema kan leiden tot slapeloosheid. 'Slaap inhalen' door in het weekend langer te slapen maakt het moeilijker maandagochtend vroeg wakker te worden.
- Dagelijks oefenen zal je helpen om in slaap te vallen, hoewel een workout vlak voor het slapen gaan je slaap kan verstoren. Om er maximaal profijt van te hebben moet je proberen vijf tot zes uur voor je naar bed gaat te trainen.

- Mijd cafeïne, nicotine en alcohol, en zeker vlak voor het naar bed gaan. Vergeet niet dat koffie, chocola, frisdrank, thee (behalve kruidenthee), voedingssupplementen en sommige pijnstillers cafeïne bevatten. Rook geen sigaret vlak voor het slapen gaan want de nicotine gaat rechtstreeks naar het slaapcentrum in je hersenen, met als resultaat een slechte nachtrust. Alcohol kan ervoor zorgen dat je sneller inslaapt. Maar het drinken van te veel alcohol binnen een uur voor je naar bed gaat belemmert een diepe slaap en remslaap (de slaap waar je lichaam het best van herstelt).
- Zorg voor ontspanning vlak voor je naar bed gaat: lezen, luisteren naar muziek, seks, een warm bad kunnen allemaal helpen om gemakkelijker in slaap te vallen. Je kunt jezelf trainen om bepaalde activiteiten te associëren met slaap en ze een onderdeel te maken van je slaapritueel.

Als je niet in slaap valt, blijf dan niet alleen maar in bed liggen – ontspan je en ga iets anders doen (zoals een van de genoemde activiteiten) tot je moe bent.

- Let op de temperatuur in je kamer: 18–19 °C met een vochtigheidspercentage van 65 procent is ideaal. En het moet er donker en stil zijn.

Train dus hard en rust goed. Voeding kan een aanvulling op de training vormen. Hij zorgt voor een goede energiebalans en levert de proteïnen, vitaminen en mineralen om je herstel te bevorderen. Als je niet voldoende koolhydraten, proteïnen, vetten en vitaminen binnenkrijgt, zul je snel moe worden tijdens de training en niet goed herstellen, wat kan leiden tot vermoeidheid of zelfs ziekte en blessures. Het vochtgehalte is essentieel en moet steeds aangevuld worden om het lichaam te laten pieken. Je prestaties worden bij een tekort van 1 procent al slechter. Wen jezelf aan om veel te drinken.



Van een druk leven naar de wedstrijd

Een druk leven

Het is heel eenvoudig: als je niet regelmatig traint, zul je niet de resultaten behalen die je wilt. Als je regelmatig een stuk wilt hardlopen, dan vormt een druk leven vaak het grootste obstakel. Maar het is mogelijk om intensief te trainen, mee te doen aan wedstrijden en, wie weet, op een dag zelfs de beruchte 'man met de hamer' tegen te komen ondanks het gevoel dat je nauwelijks tijd hebt om adem te halen.

Trainingen moeten over het algemeen worden aangepast aan je gezin en werk. Dat betekent dat je creatief moet zijn. Veel hardlopers hebben op zondag vaak al een lange training achter de rug voordat er iemand uit bed is, zodat het gezinsleven er niet onder lijdt. Door zo vroeg te lopen zul je de rest van de dag fantastisch voelen, mits je na afloop goed eet. Andere mogelijkheden zijn hardlopen naar je werk of, als dat te ver is, onderweg uit de bus of de trein stappen om het laatste stuk hard te lopen. Plan je trainingsdagen door eerst een paar keer rustig te joggen voor je met het trainingsprogramma begint. Je zult snel merken dat je tijd hebt om hard te lopen.

Voor een wedstrijd

Bereid je goed voor. Leg je kleding, je schoenen en alles wat je verder nodig hebt de dag tevoren klaar. Weet waarvoor gezorgd zal worden bij de wedstrijd en wat je zelf mee

moet nemen (zoals eten en drinken voor zowel vóór als na de wedstrijd, en bij lange wedstrijden een paar gemakkelijke schoenen om na afloop aan te trekken). Stop alles van tevoren in je tas zodat je niet op het laatste moment in paniek raakt.

Als je elders gaat hardlopen zorg er dan voor dat je van tevoren een accommodatie hebt geregeld, dat je weet hoe je bij de start moet komen, waar je je tas achter kunt laten, waar je je spullen later weer kunt ophalen en hoe je terug kunt komen. De grote evenementen zijn vaak ongelooflijk goed georganiseerd maar als er 30.000 hardlopers tegelijk op weg gaan naar de start zal het altijd een probleem zijn om er te komen. Neem er ruim de tijd voor zodat je niet gestrest bent voor de wedstrijd begint en geen waardevolle energie verspilt.

Voor halve of hele marathons is een warming-up niet nodig omdat je langzaam moet beginnen en je snelheid geleidelijk moet opvoeren. Voor de 10 km is een warming-up van ruim 15 minuten nodig, waarbij je de laatste passen op wedstrijd-snelheid aflegt. Nog even licht stretchen en je bent klaar voor de start.

De man met de hamer

Toen je je zorgen maakte over je drukke leven heb je waarschijnlijk nooit gedacht dat dit een probleem zou worden. En eigenlijk mag

die hamer ook alleen maar een probleem zijn tijdens marathons. Het wil namelijk zeggen dat je glucosespiegel (koolhydraten die zijn omgezet) te veel is gedaald. Glucose is de belangrijkste energiebron bij langdurige inspanning en zodra er een tekort ontstaat zal je lichaam zijn energie uit je vetreserves halen, waardoor je je slap kunt gaan voelen en onmogelijk hetzelfde tempo aan kunt houden. Dit gebeurt over het algemeen na ongeveer 30 km hardlopen omdat een lichaam slechts zo'n 2000 kcal glucose kan opslaan, die tegen die tijd op is.

Je kunt je glucosespiegel verhogen met sportdranken en gels. In de regel moet je voor de wedstrijd een sportdrank innemen en ongeveer om de 6 km een gel. Bepaal zelf tijdens de training wat het best voor jou is (je lange afstanden zijn hier ideaal voor) en lees de aanwijzingen op de verpakking zorgvuldig. Ze variëren in gebruik, sommige bevatten cafeïne, wat je misschien niet bevalt, en na de consumptie van de meeste gels moet je snel water drinken.

Een andere manier om de man met de hamer te ontlopen is training. Door langere perioden aeroob te trainen zal je lichaam zich aanpassen en eraan wennen eerder vet aan te spreken als energiebron. Hierdoor zul je in staat zijn een deel van de opgeslagen glucose te bewaren voor later.

