
JE EENVOUDIGSTE WEG NAAR EEN PR:

LOPEN OP VERMOGEN

HUIDIG VERMOGEN:

284 WATT.

VERWACHTE EINDTIJD
HALVE MARATHON:

1:42:32



Hans van Dijk • Ron van Megen • Koen de Jong

JE SNELSTE WEG NAAR EEN PR:

LOPEN OP VERMOGEN

Auteurs: Hans van Dijk, Ron van Megen,
Koen de Jong

Lopen op vermogen: je eenvoudigste weg naar
een PR. NedRUN, eerste druk maart 2021.

Trefwoorden: hardlopen, sport, fysiologie,
vermogen, vermogensmeters, prestatie
verbetering en trainen.

ISBN: 9789082106954

NUR: 480 Sport en spel algemeen

Bisac: Bisac SP0035000 SPORTS &
RECREATION / Running & Jogging

Vormgeving omslag: Femke Hoogland (ja, die
dame van Mystical Miles)

Afbeelding omslag: Ralf van de Kerkhof

Binnenwerk: Femke Hoogland

Foto auteurs: Janneke Poort (ja, die dame
van 5kilokwijt.nl)

Drukwerk: PrintSupport4U, Meppel

Uitgever: NedRUN

© MMXVI Hans van Dijk, Ron van Megen,
Koen de Jong, NedRUN

Niets uit deze uitgave mag op welke wijze of welk medium dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs worden verveelvuldigd en/of openbaar worden gemaakt. Schriftelijke toestemming is niet nodig indien aangetoond kan worden dat het boek heeft bijgedragen aan een PR op de 5 km, 10 km, halve of hele marathon, in dat geval wordt delen toegejuicht.

Disclaimer: We hebben het boek met grote zorg samengesteld en met veel plezier en toewijding geschreven. We gaan er niet vanuit dat er iets in het boek staat waarmee we de lezer kwaad kunnen doen, maar we moeten toch even zwart op wit hebben dat we als uitgever en auteurs geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden en niet verantwoordelijk zijn voor eventueel risico of verlies dat is opgelopen door de inhoud van dit boek.

JE EENVOUDIGSTE WEG NAAR EEN PR:
LOPEN OP VERMOGEN

Voorwoord
Inleiding

Deel I: Wat is vermogen en wat heb je eraan om het te meten?

Wat is watt?

Trainen op vermogen, hartslag of snelheid: wat werkt voor jou?

Wat is Critical Power en wat kun je ermee?

Nadeel van trainen op vermogen

Deel II: Hoe ga je harder lopen?

Gewicht en snelheid: dit moet je weten

Trainen in je zones

De kracht van intervallen

Haalbare tijden

Deel III: Op naar je PR

Op naar je PR op de 5K

Op naar je PR op de 10K

Op naar je PR op de halve marathon

Op naar je PR op de hele marathon

Nawoord

Voorwoord

Jaren terug sprak trainer en sportarts Guido Vroemen enthousiast over vermogensmeting voor hardlopers. Ik had er niets mee. Liever trainde ik zonder apparatuur en als ik een meter wilde gebruiken, dan gebruikte ik een hartslagmeter.

Met een hartslagmeter leer ik iets over mijn lijf (hartslag) in plaats van output naar buiten (vermogen). Daarnaast geloofde ik niet dat je wattage nauwkeurig kon meten met hardlopen. Als wielrenner kon ik me nog iets voorstellen bij vermogen, maar als loper leek het me onbetrouwbaar en zinloos.

Tot ik 'bèta-lopers' Hans van Dijk en Ron van Megen tegen het lijf loop. Ingenieurs die gek zijn van hardlopen én meten. Het duo is laaiend enthousiast over de vermogensmeter van Stryd en ik word nieuwsgierig. Ik probeer het boek *Hardlopen met Power!* te lezen, geschreven door Hans en Ron. Het boek is ingewikkelde kost. In *Hardlopen met Power!* wemelt het van formules zoals $t = E/P = mgh/P = m \cdot 9,81 \cdot 100/P = 981/(P/m)$.

Halverwege het eerste hoofdstuk leg ik het boek aan de kant. Te moeilijk. Ik wil gewoon lekker lopen en ik wil weten hoe ik mijn PR op de 10 kilometer kan aanscherpen. Of hoe ik een hele marathon moet aanvliegen om in een knappe tijd te finishen.

Ik mail Hans van Dijk en Ron van Megen met de vraag of ze een kop koffie willen drinken. Want het aanstekelijke enthousiasme van de twee over lopen op vermogen heeft me wel nieuwsgieriger gemaakt naar dit nieuwe fenomeen, maar ik vraag me ook af of het voor mij als alfa wel een goed idee is om op vermogen te lopen.

Hans en Ron moeten hard lachen als ik me 'beklaag' over hun boek.

'Ja, wij zijn dol op formules en berekeningen,' glundert Hans.

'Maar je hoeft het niet zo ingewikkeld te maken,' vult Ron aan. 'Lopen op vermogen is juist heel eenvoudig. Makkelijker dan lopen met een hartslagmeter.'

Eerst geloof ik ze niet. Maar na twee koffie, een jus d'orange en uitleg over wattage, wil ik het

wel proberen. Ik volg de instructies van Ron en Hans op en ga lopen op vermogen. En tot mijn verbazing brengt het veel rust in mijn training. Lopen op vermogen blijkt inderdaad meer rust te geven dan lopen op hartslag.

Rust?

Dat had ik niet verwacht. Ik dacht nog iets erbij naast hartslag, Strava en GPS, dat brengt onrust. Maar ik hoef nog maar op één ding te letten: mijn vermogen. En die schommelt veel minder dan mijn hartslag en het blijkt tot mijn verrassing goed te werken: ik word sneller sinds ik met een vermogensmeter loop.

In dit boek schrijven Hans van Dijk, Ron van Megen en ik over de voor- en nadelen van lopen op vermogen. Er komen gebruikers aan het woord die al langer trainen op vermogen en hun ervaringen delen. En we gaan uitgebreid in op de verschillen tussen trainen op hartslag, snelheid of vermogen.

Aanvankelijk was ons doel om een boek te schrijven over lopen op vermogen in algemene zin. We wilden geen veredelde brochure schrijven over Stryd, de bekendste vermogensmeter op de markt. Maar gaandeweg het boek kwamen we toch steeds uit bij Stryd. Simpelweg omdat Stryd betrouwbaarder is dan Polar, Garmin en Coros als het over vermogen gaat. In de toekomst komen vast en zeker vermogensmeters op de markt die kunnen concurreren met Stryd, als het zover is, vullen we ons boek aan. In deze editie gaat het vooral over Stryd, omdat ze op dit moment met afstand koploper zijn in de vermogensmarkt voor hardlopers.

Met dit boek en een vermogensmeter, wordt jezelf verbeteren eenvoudiger dan ooit. Je hebt geen dure trainer nodig en je hoeft niet elk kwartaal opnieuw een inspanningstest te doen. Je kunt met je Stryd eenvoudig één keer in de maand volle bak gaan op je geliefde (korte) afstand en je gegevens blijven vanzelf up-to-date en betrouwbaar.

Door te lopen met Stryd heb je zelf namelijk je trainer op je schoen zitten, en iedere training wordt vanzelf geanalyseerd.

Het enige dat jij hoeft te doen: gevarieerd trainen en genieten van je nieuwe PR's.

In dit boek schrijf ik met regelmaat mijn eigen ervaringen op. De kennis en de achtergrond over hardlopen op vermogen komen vooral bij Hans van Dijk en Ron van Megen vandaan. We hebben getracht om een boek te schrijven voor lopers die zichzelf willen verbeteren. Ongeacht of je nu een 5 kilometer binnen 20 minuten wilt lopen of binnen een halfuur. Of je nu traint voor een 10 kilometer of dat je vooral loopt om op gewicht te blijven. Op het moment dat je de wens uitsprekt om jezelf te verbeteren, is trainen op vermogen een waardevol hulpmiddel.

Over vijf jaar is lopen op vermogen populairder als lopen op hartslag, vermoed ik.

Wil jij weten of lopen op vermogen iets is voor jou? Dan helpt dit boek je om daar een antwoord op te vinden. Heb je na het lezen van dit boek nog vragen, aanvullingen of opmerkingen? Dan kun je altijd terecht op prorun.nl.

Veel lees- en loopplezier.

Koen de Jong

Inleiding

Lopen op vermogen is nog geen gemeengoed onder de lopers. In Amsterdam liep ik in oktober 2019 de marathon met een vermogensmeter van Stryd. Het was de eerste keer dat ik mijn vermogen mat tijdens het lopen. Ik had geen idee wat ik ermee moest. Mijn voorbereiding had ik gedaan met een hartslagmeter. Ik wist precies op welke hartslag ik moest lopen om mijn PR te verbeteren. Toch klikte ik ook een vermogensmeter op mijn schoen om mijn wattage te meten.

Tijdens de marathon deed ik niets met de waardes, maar na mijn gesprek met Ron van Megen en Hans van Dijk ben ik nieuwsgierig geworden en de metingen van een hele marathon lijken me dan een waardevol beginpunt. De marathon zelf loop ik op marathonhartslag, daar heb ik op getraind. Na afloop van de marathon lees ik in de app van Stryd met hoeveel vermogen ik heb gelopen: 229 watt.

Geinig.

Maar ik doe er nog niets mee. Ik geniet lekker na van mijn nieuwe PR (2:59:02, yeah) en neem een maand rust.

Na mijn maand rust ga ik gericht op vermogen trainen. Ik leer wat mijn vermogen is voor een 5 kilometer, voor een 10 kilometer, voor een halve marathon en voor een hele marathon. Ik leer op welke vermogens ik slim mijn intervaltrainingen kan doen en op welk vermogen ik mijn rustige duurloopjes kan afwerken. Het werkt verbazingwekkend eenvoudig. De formules die Ron van Megen en Hans van Dijk gebruiken in Hardlopen met Power! heb ik inderdaad niet nodig. Behalve als ik meer van de achtergrond wil weten. Het enige dat ik echt hoeft te weten is: op welk vermogen moet ik vandaag lopen? En daar geeft mijn vermogensmeter een simpel antwoord op.

Met regelmaat spreek ik andere lopers die ook overstag zijn en op vermogen trainen. Twee opmerkingen komen bij alle lopers steeds terug: 'Het geeft rust.' En: 'Ik heb enorme progressie geboekt.'

Iedereen die ik spreek en die een paar maanden op vermogen traint, is enthousiast. Maar de lopers die niet op vermogen trainen hebben veel vragen. En twijfels. Het zijn allemaal

vragen en twijfels die ik zelf ook had: 'Is lopen op hartslag niet betrouwbaarder?' 'Hoe meet je dan progressie?' 'Is de kans op overtraining niet groot, omdat je niets doet met mogelijke stress en de kwaliteit van je herstel?' 'Is het niet ingewikkeld?' 'Hoe bepaal je de vermogens waarop je traint?'

Met dit boek willen we voor- en nadelen uitleggen van lopen op vermogen. Zodat je zelf kunt bepalen of lopen op vermogen ook iets voor jou kan zijn.

Noot. We schrijven over vermogen en hoe je slimmer kunt trainen door te lopen op vermogen. Als je na het lezen van dit boek zelf op vermogen wilt gaan trainen, heb je een vermogensmeter nodig. Op dit moment is alleen de vermogensmeter van Stryd betrouwbaar. Bekende merken zoals Polar, Garmin en Coros en apps voor Apple Watch en iPhone doen tegenwoordig allemaal iets met vermogen. Maar die vermogens zijn zoals gezegd nog niet nauwkeurig genoeg en minder geschikt om écht mee te trainen. Ron, Hans en ik hebben derhalve veel contact met Stryd. De openheid waarmee we steeds antwoord krijgen op onze vragen is stimulerend. We zijn erg enthousiast over hun meter en de mogelijkheden. We verwachten dat er de komende jaren meer goede vermogensmeters op de markt verschijnen. Ron en Hans testen alle nieuwe meters en schrijven over hun bevindingen op hun website <https://hetgeheimvanhardlopen.nl/>. Dus mocht er een vermogensmeter op de markt komen die net zo betrouwbaar is als Stryd, dan lees je het daar als eerste.

Op naar
je PR
en veel
loopplesier!



Hans van Dijk (1954) is emeritus-hoogleraar en (samen met Ron van Megen) auteur van *Het Geheim van Hardlopen* en *Hardlopen met Power!* Hij loopt hard sinds 1980 en heeft indrukwekkende PR's staan: bijvoorbeeld 31:55 op de 10 km en 2:34:15 op de marathon. Hans is een lopende encyclopedie en van ingewikkelde formules maakt zijn hart een sprongetje. Toch kan hij complexe materie ook eenvoudig uitleggen.



Ron van Megen (1957) studeerde net als Hans Civiele Techniek aan de TU Delft. Ron loopt wat minder hard dan Hans met 39:30 op de 10 km en 3:24:54 op de marathon maar in organiseren, samenwerkingen zoeken en nieuwe plannen smeden, loopt Ron voorop.



Koen de Jong (1979) is mede-eigenaar van sportrusten.nl en prorun.nl. Hij schreef verschillende boeken over hardlopen en ademhaling. Zijn werk is in meer dan 8 landen vertaald en zijn PR op de marathon ligt tussen die van Hans en Ron in.



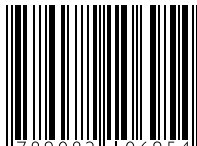
JE EENVOUDIGSTE WEG NAAR EEN PR:

LOPEN OP VERMOGEN

Hans van Dijk en Ron van Megen zijn al jaren fan van lopen op vermogen. Ze genieten internationale bekendheid door hun boeken over dit onderwerp. Koen de Jong vond lopen op vermogen en de boeken van Hans en Ron maar ingewikkeld gedoe en wilde er niets van weten. Nu is Koen ook overstag.

Lopen op vermogen heeft de laatste jaren een vlucht genomen. Steeds meer lopers kiezen voor schema's op vermogen in plaats van schema's op hartslag of tempo.

In dit boek leggen Hans, Ron en Koen uit wat de voordelen zijn van lopen op vermogen. En het belangrijkste: het is heel eenvoudig en brengt rust in je trainingen.



9 789082 106954 >