



NIEUWSBRIEF NR 7

Juni 2014

Inleiding

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- Nieuw logo en Teamkleding
- TeamVroemtraining Juli en Augustus
- Nut van langzaam lopen
- Zone of tempo lopen
- De 100km van Winschoten
- Oefeningen

Nieuw Logo en Teamkleding

De nieuwe kleding heb ik zo veel mogelijk verdeeld of verstuurd. Nagenoeg iedereen die besteld heeft moet zijn bestelling binnen hebben.

TeamVroemtraining in Juli en Augustus

Er zijn 2 TeamVroemtrainingen geweest. De eerste in April en de tweede in Mei. In Juni is de training een trainingsweekend in Zeeland.

De volgende training is dan weer eind Juli. Die training zal zijn op zondag 27 Juli om 09.30 uur. De lokatie en trainingsvorm wordt nog bepaald.

Als het uiteindelijk augustus is, moeten al grote stappen richting de najaarsmarathon of trail zijn gezet. Amsterdam, Frankfurt, Chicago, Trail des Fantomes, etc komen dan in zicht. De idee is om eind augustus een langere duurloop te lopen in een heuvelachtige omgeving. Dat is om ook op kracht te trainen en voor te bereiden op de trails.

Het nut van rustig lopen

Ik krijg regelmatig de vraag wat het nut is van langzaam trainen. Om die vraag te beantwoorden is het belangrijk om te weten dat de opname en het transport van zuurstof de grootste bepalende factor is bij het hardlopen. Als we zonder beperkingen zuurstof zouden kunnen opnemen en transporteren naar de spieren zouden we langdurig op een hele hoge snelheid kunnen lopen. De realiteit is dat de longen niet voldoende zuurstof op kunnen nemen, dat het hart te weinig volume per minuut rond kan rondpompen en dat de spieren niet voldoende capaciteit hebben om het zuurstof te verwerken. Consequentie is dat je bij een te hoge snelheid een zuurstofschuld krijgt en begint te verzuren.

Door langzaam te lopen worden een aantal onderdelen verbeterd die helpen om uiteindelijk sneller te lopen:

- ze vergroten de capaciteit van de hartspier. Daardoor daalt de Hartfrequentie (HF) in rust en wordt de capaciteit tijdens het hardlopen vergroot. Je HF wordt lager bij dezelfde tempo's omdat het hart meer bloed en dus zuurstof kan rondpompen per slag. Een eenvoudige rekensom om je VO₂max (conditie) te bepalen is $VO_2\text{max} = 15 \times Hf_{\text{max}} / HF_{\text{rust}}$. Gegeven dat je Hf_{max} niet gewijzigd kan worden, moet een deel van de trainingsarbeid gericht zijn op het verlagen van de Hfrust.
- ze verbeteren de verhouding van vet/koolhydraat verbranding. Zeker bij de marathon is het prettig dat een gunstig mengsel van vet en koolhydraten wordt gebruikt, zodat de man met de hamer (of the Wall) niet voorbij komt.
- ze vergroten het aantal energie fabrieken (mitochondria) in de spieren. Daardoor kan meer energie worden opgewekt en meehelpen bij de beweging.
- ze helpen bij het aanmaken van meer longblaasjes waardoor meer zuurstof kan worden opgenomen.
- ze helpen bij het aanleggen van meer capillairen (kleine bloedvaten) in de spieren. Daardoor wordt meer bloed aangeleverd in de spieren en kunnen ze beter functioneren.

- bij het doorbloeden van de spieren worden afvalstoffen verwijderd en verdwijnt spierpijn.
- ze verminderen de kans op blessures doordat de spieren worden versterkt.
- je herstelt snel van rustige duurlopen. Voor een wedstrijd of snelle duurloop heb je per 3 tot 5 gelopen km's een dag aan herstel nodig.

Er is onderzoek gedaan dat de meeste verbetering in prestaties wordt bereikt als tussen de 50 en 70% van de trainingsarbeid als rustige duurloop wordt gedaan.

Lopen op tempo of op zone

Sommige lopers lopen in zones (Z1,...Z5 of DL1, ..DL3) en andere lopers lopen op basis van doeltempo's. Er is geen goed of fout of je in zones loopt of op een doeltempo. Wel is het belangrijk om te weten wat de verschillen zijn en de achtergronden.

Zoladz zones

De zones Z1, ...Z5 zijn afgeleid van je maximale hartfrequentie. De maximale hartfrequentie wordt bepaald aan de hand van een 6 minuten test waarbij je gedurende 6 minuten zo hard als je vol kunt houden hardloopt. Daarna sprint je nog gedurende 200m. Als je dan je maximale hartfrequentie kent, kun je de zones afleiden:

Z1 = MaxHF - 50

Z2 = MaxHF - 40

Z3 = MaxHF - 30

Z4 = MaxHF - 20

Z5 = MaxHF - 10

Als onderdeel van de Zoladz test wordt dan telkens 6 minuten gelopen in de 5 zones. Dus 6 minuten in Z5....etc. De gemiddelde snelheid geeft dan het tempo voor Z5. Dat volgt uiteraard ook voor de andere zones.

Als je traint in de zone, kijk je vooral naar de hartfrequentie en die probeer je zo dicht mogelijk bij het doel te houden. De hele zone heeft een bereik van 10 slagen. Z5 begint bij MaxHF – 10 en loopt tot MaxHF.

Het tempo dat gelopen wordt in de zone is een gevolg. Je volgt gedurende de tijd of je steeds sneller kunt lopen in de verschillende zones. Je hebt dus een check met de tempo's die je met de Zoladz test hebt gelopen.

DL zones

De DL zones lijken erg op de Z zones. Ook die zones worden afgeleid van je maximale HF. Gestreefd wordt om de diverse fysiologische punten goed te pakken.

DL1= tempo 70-75% HF max → rustig tempo

DL2= tempo 75-80% HF max → normaal tempo

DL3= tempo 80-85% HF max → stevig tempo

ET = tempo 85-90% HF max → extensief tempo boven de aerobe drempel

Ook bij de DL tempo's wordt gelopen in een bandbreedte die afgeleid is van de maximale HF. Voor iemand met een maximum HF van 190 liggen de boven- en ondergrens 9 slagen uit elkaar.

Tempo's

Indien er op tempo's wordt gelopen, worden afhankelijk van de gekozen trainingsprikkel tempo's gekozen. Dat kan gericht zijn op verbetering van snelheid, conditie (VO2max), tempo bij de aerobe drempel, duurvermogen, etc. Afhankelijk van de lengte van de interval, tempoduurloop worden de tempo's bepaald.

Wat zijn de voor- en nadelen

Een belangrijk voordeel van het lopen tempo's in plaats van op HF/zones is dat het een meer precieze indeling geeft van de training. Het tempo is op de seconde precies. Daardoor kan eenvoudiger meer variatie worden aangebracht in de trainingen. HF zones hebben een bandbreedte van rond de 10 slagen per minuut. Uit ervaring weten we dat het 10 slagen per minuut een heel verschil is.

Voor intervallen reageert de HF vaak te langzaam. Het hart is geen machine die gelijk op het gewenste tempo draait. Het duurt vanuit rust ongeveer 4 minuten voordat je op hoge snelheid je maximale HF haalt. Voor snelheidstrainingen is de HF geen goede maatstaf omdat de intervallen kort zijn en de HF te langzaam reageert.

Het trainen op HF heeft ook een belangrijk voordeel. Als de omstandigheden niet goed zijn, is het beter om op intensiteit, lees HF, te trainen. Denk aan een training met harde wind, warmte, heuvelachtig terrein, ziekte, vermoeidheid of stress. Het heeft in die gevallen geen zin om op tempo te lopen.

Bij interval trainingen kan de wind een vervelende invloed hebben. Het is dan mogelijk om de tijden te corrigeren. 7km/u tegenwind geeft een correctie van 4%, 14km/u tegenwind geeft een correctie van 9%, 21km/u tegenwind geeft een correctie van 15% en bij 28km/u tegenwind is die correctie al opgelopen tot 25%. De correctie kan worden toegepast op de snelheid in m/s of km/u, bij 25% correctie wordt de snelheid vermenigvuldigd met 75%, of de tijd in min/km gedeeld door 75%. Goed alternatief is om op de loopband te trainen.

100km van Winschoten

Op 13 september 2014 wordt in Winschoten de run gehouden. Dat is een wedstrijd over 100km, 50km of voor estafetteteams 10x10km. Per looper wordt een afstand van 10km gelopen of eventueel 20km.

We hebben op papier vast een team compleet om mee te lopen in Winschoten. Er kan natuurlijk nog van alles tussen komen, maar het is een goede uitgangspositie.

De deelnemers (incl 10km tijden) aan het team zijn:

1	Marco Vet	37
2	Gerben Zomer	35
3	Jeroen Vink	36
4	Albert de Bakker	36
5	Marek Vis	36
6	Ruben Ruigendijk	36
7	Nesrine Leene	39
8	Chiel Brussee	38
9	Jorik Huizinga	36
10	Maarten Nellestijn	37

Een tweede team met iets minder snelle lopers zou erg leuk zijn (dan kan ik zelf ook nog lopen :) . Geef je naam door en dan zet ik je op de lijst.

Oefeningen

Lopen is meer dan alleen het gebruiken van je benen. Het hele lichaam wordt gebruikt. De armen en romp worden actief betrokken bij het lopen. Het verbeteren van rompstabiliteit en kracht helpt om beter te gaan lopen. Vooral de responsiviteit (hoe actief je loopt), minder pijn en het minder in elkaar zakken bij vermoeidheid zijn aspecten die verbeteren door iets aan krachttraining te doen. Iedereen kent wel de statische krachttrainingen, zoals de plank, side plank, wall sit en de leg-lift. Daarnaast heb je ook meer actieve krachttrainingen. Ook zonder gewichten kan aan actief aan

krachttraining worden gedaan. Plyometrics is een actieve trainingsvorm waarin wordt getraind op kracht en elasticiteit.

Hier enkele linkjes naar Youtube met oefeningen die gedaan kunnen worden.

Let op: het is soms Monty Python's "Ministry of silly walks", maar ze werken wel. Probeer ze eens uit.

Technique drills: <http://www.youtube.com/watch?v=yxkQfPhwZt0>

<http://www.youtube.com/watch?v=dkDysJk3SKE>

Enkele dynamische oefeningen: <http://www.youtube.com/watch?v=Tr9SwwloBEw>

Hierbij ook een link naar de site van Runner's World waarin enkele oefeningen staan die specifiek voor bepaalde blessures kunnen worden gebruikt. Uiteraard alleen te gebruiken in overleg met met fysiotherapeut of arts.

<http://www.runnersworld.com/tag/whartons-simple-solutions>

Hardloopkado

Door Marcel is een webshop ontwikkeld met daarin leuke kado's die gerelateerd zijn aan het hardlopen. Dus als je een leuk presentje zoekt voor een ander of voor je zelf als beloning voor een prachtige prestatie of als hart onder de riem bij een tegenvallende prestatie, kijk dan eens op

www.hardloopkadowinkel.nl



Nawoord

Wedstrijden kunnen worden gepland via de site: www.defamilieagenda.nl

Inlognaam: teamvroem@hotmail.com en password: teamvroem

Als ik iemand vergeten ben om te noemen of iets verkeerd heb opgenomen, dan bij deze mijn oprechte excuses. Ik heb met dit document met de beste intenties geschreven.

Ik zal proberen om regelmatig (eens per maand of 2 maanden) een nieuwsbrief rond te sturen. Voel je vrij om input te geven voor dit document. Wat wil je er in hebben? Draag ook gerust copy aan.