



NIEUWSBRIEF NR 8

Juli 2014

Inleiding

Het heeft wat langer geduurd voordat ik deze nieuwsbrief kon schrijven. Drukke met werkzaamheden, trainen, gezin (in willekeurige volgorde) maakten het moeilijk om sneller een nieuwsbrief te schrijven.

In deze nieuwsbrief de volgende onderwerpen

- TeamVroemtraining Juni, Juli, Augustus en September
- Heuveltraining
- De lange duurloop
- De ziekenboeg

TeamVroemtraining in Juni, Juli, Augustus en September

Er zijn al diverse TeamVroemtrainingen geweest en die zijn goed bezocht en daarmee een leuke gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Het laatste weekend van Juni was een trainingsweekend in Zeeland.

6 lopers in een vakantiehuisje, 4 intensieve trainingen uitgevoerd in een periode van minder dan 48 uur. Dit is wat Jeroen Vink ervan schreef op zijn blog:

Trainingsweekend Team Vroem

Het laatste weekend van de vakantie werd doorgebracht in Zeeland. Ik was uitgenodigd door mijn trainer Henny om dat weekend deel te nemen aan een trainingsweekend met nog wat meer van 'zijn' lopers. Dit vond ik wel een erg leuk idee. Vrijdagmiddag werd ik dan ook weggebracht door Daniëlle naar Maarssen, om vanaf daar met Gerben mee te rijden naar het vakantiehuisje.

Aangekomen in Zeeland wachtte ons uiteraard meteen een lekker rustig duurloopje van 13km. Dus even snel omgekleed en 10 minuten later waren we met z'n zessen op pad. Henny, Gerben, René, Maarten, Chiel en ik. Het plan was om op een tempo van ongeveer 4'50 te gaan lopen, maar in zo'n groepje ga je toch snel aan elkaar optrekken, waardoor we na een klein tijdje op een tempo van 4'30 kwamen te lopen. Voor Henny was dit eigenlijk al zijn M-tempo. Dus wat te snel, maar hij vond een leuk tempoloopje ook wel een mooi idee. Het werd in ieder geval een erg gezellige training, al zei Henny na verloop van tijd steeds iets minder. Gelukkig hebben we dat in de avond ruimschoots goedgemaakt. Wat valt er toch veel te vertellen over een gezamenlijke erg leuke hobby!

De volgende morgen stonden we weer lekker vroeg op om nog even een goed ontbijtje naar binnen te werken. Dit hadden we wel nodig voor de volgende training. Meer mijn soort van training! De auto's werden gepakt en de duinen opgezocht. Dat klonk mij als muziek in de oren! Het begon al erg leuk door een mooi paardenpad door het bos. Lekker veel mul zand en heerlijke singletrails. Lichtvoetig vlogen we daar met z'n allen overheen, de een iets lichtvoetiger dan de ander. Waarna we meteen 2 behoorlijk lange trapjes kregen, het duin op. Dat is leuk! De rest vond het iets minder, maar ze deden zeker niet onder voor mijn gejaag. De volgende paadjes waren ook erg leuk, lekker slalomend door de duinen, leuke klimmetjes en erg snelle afdalingen. Ik kon er geen genoeg van krijgen! Helaas gingen we even later alweer het strand op om weer richting de auto te lopen. Dit was gewoon heerlijk lopen met de wind door het haar en het zout in je neus. Af en toe een klein versnellingkje en luisteren naar verhalen over de Kustmarathon, die over hetzelfde strand loopt. Misschien toch eens kijken wanneer ik die ga lopen.

Na het strand liepen we weer lekker het duin op, bovenop hielden we even stil en werd ik uitgedaagd om de weg omlaag en omhoog rennend af te leggen. Dit zou namelijk een erg pittige afdaling en klim zijn. Dat moet je mij natuurlijk niet zeggen en ik vloog gevolgd door Gerben naar beneden. En was daarna ook weer bijna net zo snel weer boven, heerlijk even uitleven. Daarna de anderen nog even aangezet om met me mee te lopen en daar

gingen we weer. Vliegen! Maar daarna ook weer sprintend naar boven, toen voelde ik het toch best behoorlijk en was blij dat de anderen toen ook moegestreden waren. Af en toe heb je gewoon zoiets even nodig. Het uitlopen naar de auto ging toen ook weer lekker op een rustig tempo.

Weer bij het huisje aangekomen hadden we enkele uurtjes om even uit te rusten of zelfs een middagdutje te doen. Daar werd dan ook gretig gebruik van gemaakt, het zonnetje scheen ook nog eens volop dus de tuinstoelen waren allemaal bezet en het geouwehoer over hardlopen was weer op volle toeren. De beentjes lekker omhoog om wat bij te komen. Natuurlijk daarna ook weer het energieniveau aanvullen door te lunchen en daarna nog wat verder rondhangen. Want in de middag stond de zwaarste training van het weekend gepland, de Out&back. Dat betekende dat we 5 minuten in marathontempo moesten afleggen, waarna we meteen moesten omdraaien om dezelfde afstand terug in 4 minuut en 15 seconden te moeten lopen. Dat was dan ongeveer 10k tempo. Gelukkig heb je daarna ook nog 3 minuten rust. Aangezien Gerben net wat sneller is dan mij besloten we om het samen te gaan lopen, met z'n tweeën kan je het toch beter aan dan alleen. Het uitrekenen van de tempo's liet ik maar aan hem over en hij kwam al snel tot de conclusie dat we heen ongeveer 4'/km gingen lopen, waarna we terug op 3'30/km per kilometer moesten doen. Dat zou dus ongeveer 1250 meter op tempo worden. Pfoe, bring it on!

Een uurtje later stonden we gespannen op een kruising van een gelukkig erg rustige weg. Even diep ademen, de adrenaline laten stromen en maar op weg gaan voor de eerste interval. De eerste 5 minuten gingen lekker soepel, een klein tegenwindje voor wat afkoeling en een gezamenlijke pas. Toch fijn als je dan ook allebei bijna dezelfde loopstijl hebt. Hoe verder we kwamen hoe meer ik hem begon te knijpen voor de afstand die we op tempo terug moesten lopen. Het was toch best een lang eind. Maar aangekomen bij het eerste keerpunt heel snel het tempo kunnen vinden waarna we het samen toch konden volbrengen. 1 gelukt, nog maar 3 te gaan. Aangezien het zonnetje erg lekker scheen en we de terugweg iets meewind hadden was het erg warm geworden. Er werd dan ook snel besloten om topless verder te gaan, er was verder toch niemand in de omgeving. 2 van de anderen volgden ons voorbeeld en toen liepen daar ineens 4 halfnaakte mannen erg hard, dat moet er raar uitgezien hebben. Maar hardleers als we zijn boeide ons dat zeer weinig. De volgende 2 intervallen gingen eerlijk gezegd erg soepel, het tempogevoel was er heel snel en het tempo kwam ook best makkelijk. De laatste was ik dan ook van plan om even te gaan knallen op de terugweg. Helaas dacht mijn lijf daar anders over en na de 2 vorige trainingen vond mijn rug het even genoeg en begon te protesteren. Hierdoor werd het ademen opeens erg lastig en had ik moeite om Gerben te kunnen volgen op het snelle tempo. Gelukkig was het dan ook echt de laatste en kon ik er met mijn laatste krachten toch nog een mooi eind aan breien. Maar Gerben kwam er wel wat frisser uit en hij kon mij weer even op mijn plaats zetten. Soms heb je dat ook nodig.

Sporters als we zijn werd er 's avonds natuurlijk ook voetbal gekeken. Er werd zelfs daadwerkelijk over voetbal gesproken! Na 2 hele leuke wedstrijden van het WK te hebben gezien moesten we wel weer snel naar bed, want de volgende ochtend stond de laatste training alweer gepland. 1.5 uur het huis schoonmaken. Wat een hele klus was. Gelukkig mochten we daarvoor dan wel wat ontspanning opzoeken door een slordige 21 kilometer te lopen. Dit ging gelukkig wel echt in een rustig tempo, al werd er in de laatste 3 kilometer toch wat met de krachten gesmeten met kleine tussensprintjes, eindsprintjes en gejaag op fazanten. Erg leuke ontspanning! Maar daarna dus serieus aan de bak met poetsdoeken en allesreiniger. Met het zweet op onze hoofden werd daar gelukkig snel mee afgerekend en konden we het huisje prachtig schoon achterlaten voor de volgende huurders. Een sprankelend einde van een fantastisch weekend!

De uiteindelijke kilometerstand van deze 3 dagen kwam in 4 trainingen uit op 58 kilometer, waarbij de meeste kilometers onder de 4'30 gingen. Wat dus een erg mooie uitslag is voor een weekendje zeeland. Hierbij wil ik alle betrokkenen even bedanken voor de gezelligheid en uiteraard Henny extra in het zonnetje zetten voor het beschikbaar stellen van het huisje en het regelen van het weekend, eten en de trainingen! Het was echt helemaal top! Bedankt!!!

De Garminlogjes van de trainingen:

13km duurloopje:

<http://connect.garmin.com/activity/530876456>

Duin- en strandloopje:

<http://connect.garmin.com/activity/531880306>

Out&back:

<http://connect.garmin.com/activity/530876509>

Lange duurloop:

<http://connect.garmin.com/activity/530876559>

De TeamVroem trainingen voor de maanden Juli, Augustus en September zien er als volgt uit:

- Op 27 Juli wordt een trail gelopen aan de kust van Katwijk. De organisatie is in handen van Marek Vis. De afstand is 27km en er bestaat de mogelijkheid om ook een rondje van 10 tot 12km mee te lopen.
- Op 24 Augustus wordt de vakantievermoeidheid van ons afgeschud door het lopen van een lange duurloop door de bossen en heuvels rond Arnhem. De afstand zal rond de 32km zijn, met de mogelijkheid om af te snijden. Het tempo wordt bepaald aan de hand van de samenstelling van de groep. Deze training is een mooie gelegenheid voor de Winschoten en Frankfurt gangers om kennis met elkaar te maken.
- Op 28 September wordt dan een voorbereidende training op de marathon van Frankfurt gelopen. Dat zal een intensieve training zijn met veel stukken op het beoogde marathontempo. De afstand zal 32km zijn. Ik zoek daarvoor nog een mooi parcours van 3km. Bij voorkeur een vlak rondje met weinig verkeer en beschut tegen de wind.
→ Iemand een goede tip?

Heuveltrainingen

Iedereen heeft wel eens een heuvel op gerend en misschien wel eens afgerend. Naar boven voel je al snel dat de ademhaling sneller gaat, de benen harder moeten werken en de pasjes worden korter. Naar beneden is het vaak het tegenovergestelde, de ademhaling wordt rustiger, de passen worden langer en de snelheid neemt toe.

Die kenmerken kunnen nuttig worden gebruikt bij trainingen. Hieronder worden een paar varianten toegelicht en wat het nut ervan is.

Heuvel sprints

De heuvel sprints bestaan uit korte felle sprints tegen een steile helling. De snelheid is sprint, dus maximale inzet van het gehele lichaam. En dat is ook het nut van deze trainingen. Alle typen van spiervezels worden gemobiliseerd. Verder wordt het neuro musculaire systeem (de aansturing van de spieren) geprikkeld. Daarbij worden ook de buikspieren, lage rug, bovenbeenspieren goed getraind. Tot slot leidt de training tot verbetering van de looeconomie. Over het algemeen wordt overgeschakeld naar voorvoet of middenvoetlanding en wordt de contacttijd verkort.

De lengte van de helling is 30 tot 60 meter. Er worden tussen de 6 en 12 herhalingen gedaan. Naar beneden kan worden gedribbeld. Je start pas de volgende herhaling zodra je volledig hersteld bent. Het is namelijk geen cardio training.

Deze trainingen kun je als afzonderlijke training doen of als onderdeel van een duurloop. Belangrijk is dat je voldoende opgewarmd bent voordat je er mee start.

Langere herhalingen op hoog tempo

Deze trainingen worden gelopen op een minder steile helling (5-7%). Gedurende 1 tot 2 minuten wordt op een hoog tempo (intensiteit van 3 of 5km wedstrijd, dus met Hartslag die richting

maximum gaat) naar boven gelopen. Vanwege de helling kan een snelheid van een 3-5km wedstrijd niet gehaald worden. Met deze training worden de spieren sterker, maar belangrijker wordt een stevige prikkel gegeven aan het cardio vasculaire systeem. De zuurstofopname wordt hier specifiek getraind. Dit zijn zware trainingen.

De lengte van de helling is afhankelijk van het tempo. De duur van de interval is namelijk de bepalende factor en die is tussen 1 en 2 minuten. De rust bestaat uit het rustig terugdribbelen naar de start. Je begint met 2 herhalingen en kunt uitbouwen tot 10 herhalingen.

Lange hellingen

Het doen van trainingen op lange hellingen (van 1-2km) is in Nederland haast niet mogelijk. Niettemin, als zich een gelegenheid voordoet om op een lange helling te trainen dan moet je die natuurlijk grijpen. Er zijn twee type trainingen die hierop kunnen worden uitgevoerd.

De eerste variant is rustig naar boven lopen. Daarbij goed te letten op de looptechniek en het gebruik van de core. De pasfrequentie gaat omhoog en de passen worden krachtiger.

De tweede variant is dat de snelheid wordt opgevoerd en qua intensiteit juist onder de aerobe drempel wordt gelopen (dus iets langzamer). Een extra effect ten opzichte van de eerste variant is hierbij ook de snelheid rond de drempel wordt verbeterd.

De lengte is tussen de 1 en 2km en het stijgingspercentage is tussen 3 en 5%. Het aantal herhalingen is maximaal 3. Deze training kun je eens per 3 weken doen.

Berg af rennen (downhill stride)

Het van de helling af lopen kan ook worden gezien als een goede training. Probeer bij het heuvelaf lopen je lichaam loodrecht ten opzichte van het wegdek te houden. Dat betekent dat je voor je gevoel erg naar voren leunt. De tweede opdracht is om de pasfrequentie hoog te houden en te landen op de midden-of voorvoet. Tenslotte ontspannen en gedurende 100-150m je lekker laten gaan. Dit is feitelijk een downhill stride.

Het nut van deze training is een verbetering van loopstijl, maar ook het versterken van de quadriceps. Het kan zijn dat het gepaard gaat met spierpijn, doordat relatief veel spiervezels beschadigd worden. Dat is niet erg, als daarna voldoende rust wordt gehouden.

Je doet 5-8 herhalingen op een helling van 5-7% met een lengte van 100-150m. De inspanning is tussen 85 en 90% van de maximum snelheid (dus dat is ongeveer je 3km tempo). Na de downhill stride neem je 3 minuten hersteltijd.

Duurlopen met een variatie

Met het oog op de marathons en trails in het najaar nemen de afstanden van de lange duurlopen toe. De lange duurloop is belangrijk om het lichaam te laten wennen aan een langdurige inspanning, om het mengsel glucose/vetverbranding te verbeteren en de hartslag in rust te verminderen (door toename van hartvolume). Er zijn allerlei varianten op de rustige lange duurloop waardoor ook nog andere elementen worden getraind en waardoor de training minder saai is.

Enkele varianten die kunnen worden gedaan zijn:

- Afwisselend 1km op marathon tempo en 1km op rustig tempo; deze training kan aan het begin van de opbouw naar de marathon worden gebruikt. Je went hierdoor aan het marathontempo in combinatie met de lange duurloop.
- Afwisselend langere tempoblokken van 3-5km op marathon tempo en rustig tempo. Deze training heeft hetzelfde effect als de wisselduurloop 1-1km. De 3-5km variant komt halverwege de specifieke voorbereiding van de marathon aan de orde. In de lange duurloop wordt maximaal 15km op marathontempo opgenomen.

- De progressieve duurloop of fast finish. Deze training is er in allerlei varianten. Aan het begin van de specifieke voorbereiding voor de marathon is het een kort blok van 3km rond marathontempo, maar naar gelang de marathon dichterbij komt wordt de lengte opgeschroefd tot 16km. Door deze training te doen, combineer je duurvermogen met het opdoen van mentale en fysieke kracht om met vermoeidheid om te gaan aan het einde van de training. Die vermoeidheid ga je ook voelen bij de marathon.
- De tempoloop is een kortere duurloop (tot 25km) die iets langzamer dan het marathon tempo wordt gelopen. Denk aan 10" tot 25" per kilometer langzamer. Dit is een training die ook midden in de week kan worden gelopen.
- De superlong run wordt regelmatig ingepland aan het einde van een trainingsblok van 3 weken of aan het einde van een overloadweek. De afstand is superlong, dat wil zeggen tussen 36 en 45km. Het tempo is rustig en tussen de 45" en 1' per kilometer langzamer dan het marathontempo. Bij deze training wordt tenminste even lang gelopen als je streeftijd op de marathon.
- De dubbeldekker is een training die uit twee delen bestaat. De superlong run kan erg stressvol zijn. Door de afstand te knippen in 2 delen en te lopen binnen 24 uur wordt in zekere mate hetzelfde effect verkregen. Je loopt de 2^e training met een vermoeid lichaam.
- De proefwedstrijd loop je later in de voorbereiding van de marathon, bijvoorbeeld 2 weken voor de marathon, een halve marathon. Loop die wedstrijd op het tempo van de marathon. Bij de finish moet het redelijk comfortabel aanvoelen en de hartfrequentie mag niet te hoog zijn.

Het is verstandig om de dag na deze trainingen een zeer rustige training te doen of eventueel een dag rust te nemen. Het lichaam heeft behoefte aan veel rust om te herstellen.

100km van Winschoten

Op 13 september 2014 wordt in Winschoten de run gehouden. We hebben al een team ingeschreven voor de estafette en René Schoen gaat daar de 100km lopen als voorbereiding op de 120km van Texel in 2015. Als er nog liefhebbers zijn voor deelname, dan kunnen we misschien een tweede team formeren.

Ziekenboeg

Er zijn wat lopers in de ziekenboeg. Gelukkig komen ze er met hulp weer uit. Alleen vinden ze dat het te langzaam gaat.

- Filip de Jaeger heeft een probleem met zijn onderrug. Hij doorloopt een zeer intensief programma. Hopelijk kan hij nog hardlopen in de toekomst. Het is twijfelachtig, maar we houden hoop.
- Nesrine Leene heeft een probleem met een onwillige spier in haar lage onderrug/bilspier. Zij wordt behandeld en hopelijk kan zij snel weer trainen zoals ze graag wil.
- Hugo Gerrets en Marcel Mol kunnen weer trainen, maar met een aangepaste intensiteit.
- Edwin de Bruijn tobt met zijn voet en kan niet trainen zoals hij wil.
- Jan van den Hoven kan eveneens niet trainen zoals hij dat zou willen. Een rugblessure belemmert hem om lekker te trainen.

Wedstrijden

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

Inlognaam: teamvroem@hotmail.com en password: teamvroem

Er staan diverse wedstrijden gepland de komende maanden: Trail des Fantomes, Dam tot dam loop, Zeelandmarathon, Trail Römische Weinstrasse.

Binnen Garmin Connect is ook een groep aangemaakt Team Vroem. Daar kun je je bij aanmelden. Dan heb je inzicht in elkaars trainingen en doelstellingen.

Hardlopkado

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.hardlopkadowinkel.nl



Nawoord

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.