

12-WEEKSE VOORBEREIDING

Met een Specifiek trainingsschema kun je je voorbereiden op een bepaald evenement, een 10 kilometerwedstrijd bijvoorbeeld of een halve of hele marathon. Volg zo'n trainingsschema zo secuur mogelijk en zorg ervoor dat de verschillende trainingvormen met de juiste intensiteit worden afgewerkt: het hardlopen met de juiste hartslagfrequentie is altijd veel belangrijker dan de snelheid van het hardlopen. Om de juiste intensiteit te kunnen bepalen, gaan we uit de maximale hartslagfrequentie.

Maximale hartslagfrequentie

De maximale hartslagfrequentie (hsfmax) dient als uitgangspunt om de intensiteitszones te berekenen. De hsfmax daalt naarmate je ouder wordt. Voor jonge(re) mensen is de hsfmax te berekenen door 220 min leeftijd te nemen. Iemand van 20 heeft dan een hsfmax van 200. Bij ouderen gaat dat niet meer zo op, daarom staat hieronder een lijst met de gemiddelde hsfmax per leeftijd (ongeveer 205 minus de helft van je leeftijd).

| | |
|----------|-----|
| 20 jaar: | 200 |
| 25 jaar: | 195 |
| 30 jaar: | 191 |
| 35 jaar: | 187 |
| 40 jaar: | 184 |
| 45 jaar: | 181 |
| 50 jaar: | 179 |
| 55 jaar: | 177 |
| 60 jaar: | 175 |
| 65 jaar: | 173 |
| 70 jaar: | 171 |
| 75 jaar: | 170 |

Dit zijn 'veilige' gemiddelden. Wil je je eigen hsfmax vaststellen, dan kun je een z.g. maximaaltest doen. Je moet wel een ver-gevorderde loper zijn die met gemak een uur achtereen snel kan hardlopen. Doe zo'n maximaaltest alleen als je zeker weet dat je maximaal belastbaar bent, het moet natuurlijk wel allemaal verantwoord blijven. Je voert de maximaaltest uit met behulp van een hartslagmeter. Na een uitgebreide warming up loop je 5 minuten in een snel looptempo, dan verhoog je gedurende 1 minuut het looptempo tot hard, meteen daarna gevolgd door 30 seconden voluit (zo hard mogelijk), 30 seconden wandelpauze, dan weer 30 seconden voluit, 30 seconden wandelpauze en nog een laatste keer 30 seconden voluit. Daarna voer je een goede cooling down uit.

De hoogst gemeten hartslagfrequentie is je hsfmax. Nu kun je deze individuele hsfmax als uitgangspunt gebruiken om de verschillende intensiteitszones te berekenen. Daar de hsfmax niet zo gauw aan verandering onderhevig is, hoeft deze test niet zo vaak herhaald te worden, 2 keer per jaar is meer dan genoeg, dan weet je het wel. Je kunt je hsfmax ook onder deskundige begeleiding laten bepalen. Neem voor zo'n inspanningstest contact op met het SMA (Sport Medisch Adviescentrum) bij jou in de buurt (zie voor het telefoonnummer je telefoongids).

Met een sub-maximale test kom je ook aardig in de buurt en deze is een stuk minder zwaar dan de maximaaltest. Na een uitgebreide warming up loop je 12 minuten in een snel gelijkmatig looptempo (je doet een Coopertest bijvoorbeeld). Bij de geregistreerde hartslagfrequentie (= die hsf die tussen de pakweg 2e en 10e minuut constant bleef) tel je dan 10 slagen op. Die uitkomst gebruik je als je individuele hsfmax. Of je loopt een 10 kilometerwedstrijd en je telt bij de geregistreerde hartslagfrequentie (= die hsf die tussen de pakweg 2e en 9e kilometer constant bleef) 15 slagen op. Je gebruikt dan die uitkomst als je individuele hsfmax.

Intensiteitszones

Elk goed trainingsschema bevat diverse trainingvormen die moeten worden afgewerkt in een bepaalde intensiteitszone. Wij onderscheiden 6 intensiteitszones, waarbij zone 6 alleen door de zeer getrainde wedstrijdatleet (korte, middellange afstand) gebruikt wordt voor zeer zware, kortdurende, maximaaltrainingen tot de hsfmax toe. Voor onze praktijk, die van de langeafstandloper, is zone 6 niet relevant. De intensiteit in zone 1 ligt op hsfmax min 60/45 (65-75% van de hsfmax), in zone 2 op hsfmax min 45/35 (75-80% van de hsfmax), in zone 3 op hsfmax min 35/25 (80-85% van de hsfmax), in zone 4 op hsfmax min 25/15 (85-90 van de hsfmax), in zone 5 op hsfmax min 15/5 (90-95% van de hsfmax) en in zone 6 op hsfmax min 5/0 (95-100% van de hsfmax).

Hartslagmeter

De intensiteit tijdens het hardlopen kan altijd het beste worden bewaakt met behulp van een hartslagmeter. Een hartslagmeter liegt niet, die registreert meedogenloos als je weer eens te intensief aan het trainen bent. Zorg dat je het Loopplezier dat je verworven hebt, ook behoudt. Verpest het niet door te intensief te trainen, waardoor een overbelastingsblessure het Loopplezier komt vergallen en de opgebouwde loopconditie snel weer zal verdwijnen.

Attentie

Zie verder de Specifieke trainingsschema's voor de 10 kilometer, de halve marathon en de hele marathon verderop.