



Evaluatie 100 dagen sportrusten met als einddoel de Rotterdam marathon.

Henk van Driel.

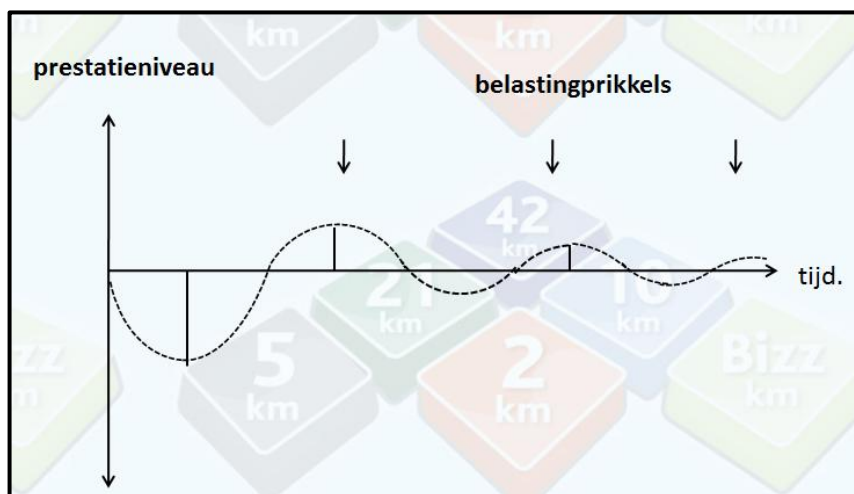
Een marathon lopen op basis van 4 trainingen: wekelijks 2 duurlopen tot een maximale afstand van 14 km, een tempotraining tot 9 km en een hersteltraining tot 5 km? Is dat mogelijk en druist het niet in tegen de opvattingen van lange duurlopen? Met een aantal lopers uit mijn loopgroep VanDrielRunners ging ik de uitdaging aan, ik wilde het zelf aan den lijve ervaren of je een marathon kunt lopen op een duurloopomvang van maximaal 14 km.

Als trainer ben je altijd opzoek naar nieuwe ontwikkelingen. Ik kwam ik contact met Koen de Jong en Stans van der Poel die het concept 100 dagen sportrusten ontwikkelden. De basis van 100 dagen sportrusten is bewust worden van de ademhaling. Een te hoge ademhalingsfrequentie (boven de 10 teugen per minuut), veroorzaakt vermoeidheid en verlies van koolhydraten een belangrijke brandstof voor spieren. Onderdeel van de trainingsopbouw is dagelijkse ademhalingsoefening van 10 minuten.

In mijn inleiding stelde ik de vraag: kun je met 4 trainingen met een duurloop van maximaal 14 km de marathon uitlopen? Ja, dat heb ik met een aantal van mijn lopers bewezen.

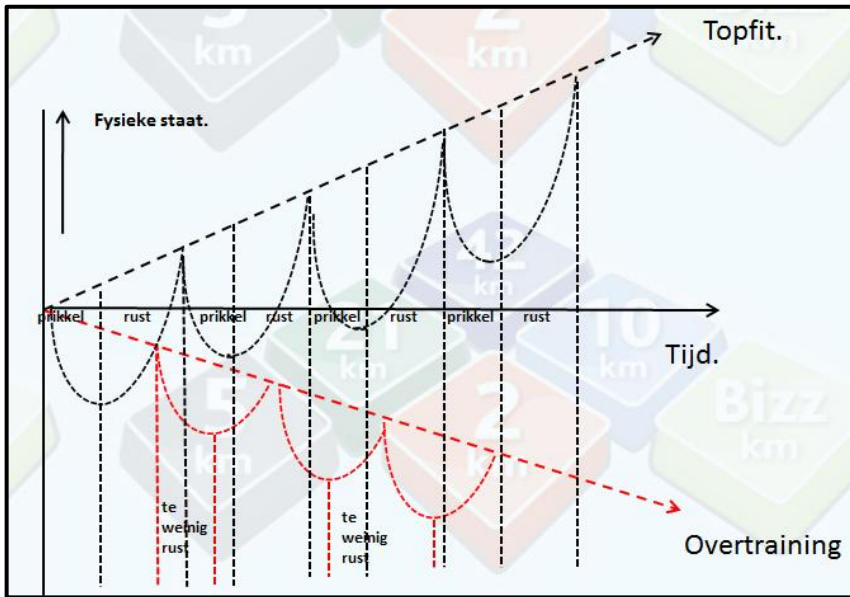
Om te onderbouwen waarom 100 dagen sportrusten werkt een stukje trainingsleer. Tijdens trainen wordt het lichaam belast. De belasting bestaat uit een verschillende componenten:

- De omvang van de belasting b.v. het aantal kilometers.
- De intensiteit van de belasting. b.v. snelheid, hartslag.
- De dichtheid van de belasting (tijdsverhouding belasting en herstel)
- Duur van de belasting. b.v. een duurloop van 14 km.
- De trainingsfrequentie. (Per week, per dag)
- Duur en vorm van de herstelfase. (Passief of actief herstel)



Na een trainingsprikkel zal het lichaam zich aanpassen (adaptatie) en boven het uitgangsniveau uitstijgen (supercompensatie)

Is er onvoldoende continuïteit in trainingsopbouw dan stagneert de conditieopbouw.

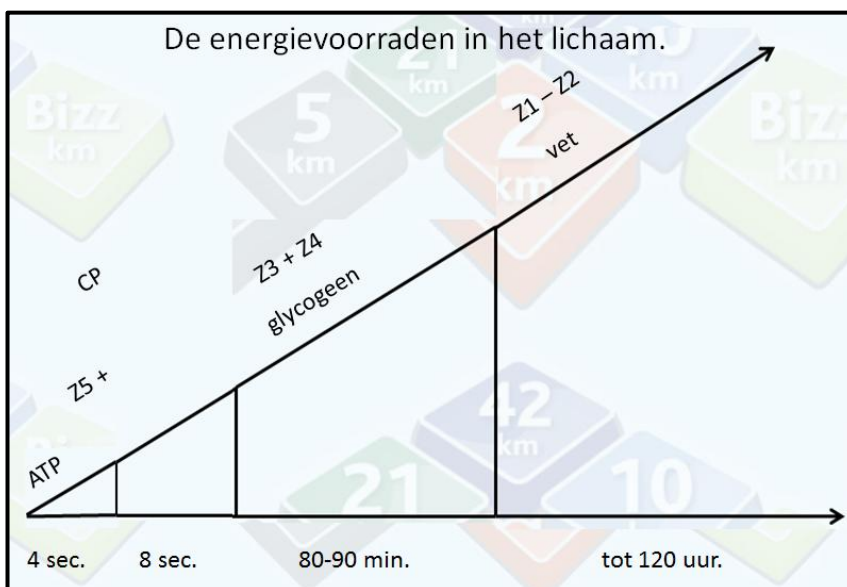


Het op tijd toedienen van een trainingsprikkel in combinatie met herstel. De conditie stijgt naar topfit.

Train je te hard met onvoldoende rust dan is er sprake van een neerwaartse spiraal wat kan uitmonden tot overtraining. Hormonaal kan het lichaam in disbalans zijn geraakt. Herstel kan maanden vergen.

Je wordt beter door:

- Meerdere trainingseenheden op elkaar te laten volgen.
- Rekening te houden met belasting en herstel.



In de grafiek weergegeven de energievoorraad van het menselijk lichaam.

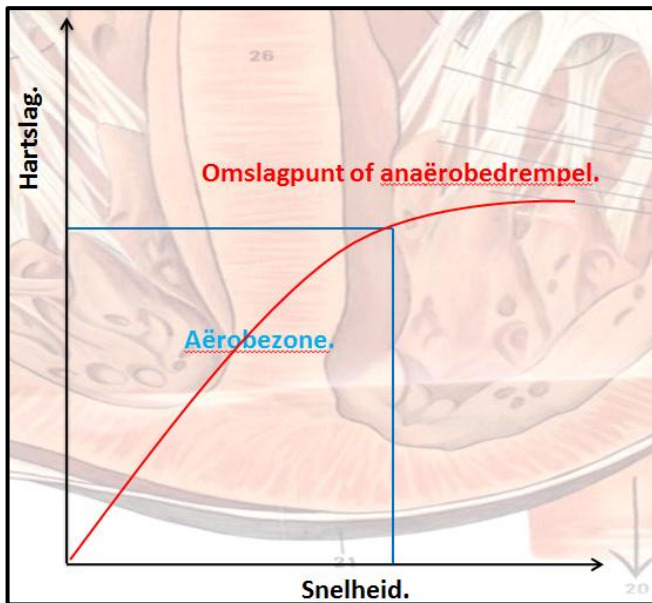
Adenosinetriphosfaat (ATP)
Creatinefosfaat. (CP)

Glycogeen.

Vetten.

De energieleverende processen zijn prestatiebepalend voor de loopafstand.

Een belangrijke trainingsparameter is de anaerobedrempel, omslagpunt of verzuringsdrempel.



Train je boven de anaerobedrempel (in zuurstofschuld), het snijpunt in de grafiek, dan verbruik je voornamelijk spierglycogeen (suikers). De voorraad is beperkt. Na verloop van tijd schakelt het lichaam over op vetverbranding en dat kan alleen worden vrijgemaakt op een lagere intensiteit. Een nadelig effect is de ophoping van melkzuur (zware benen)

De 3 grafieken passen binnen de methode van 100 dagen sportrusten.

- Belastingprikkel;
 - Als basis van de marathonopbouw volgens het concept van 100 dagen sportrusten is het uitgangspunt 4 belastingprikkel per week. Na een trainingsprikkel volgt herstel waarna 3 nieuwe trainingsprikkel volgen.

Vooraf wordt door middel van een inspanningstest het omslagpunt vastgesteld. Daarnaast worden uit de uitkomsten de $VO_2\max$ berekend (zuurstofopname) en een eindtijd geprognoseerd voor de marathon. Reële hartslagtrainingsintensiteiten worden vastgesteld. Voordeel: je traint altijd in het juiste gebied. Een keer in de 4 weken is er een 10 km testloop opgenomen. Trainingsintensiteiten kunnen worden aangepast.

- De intensiteit varieert. De langere duurlopen vinden plaats in het gebied van de vetverbranding de energiebron voor de marathon.
- Een tempotraining rond de anaerobedrempel. Doel van deze training is de glycoegeenvoorraad te verhogen.
- Een hersteltraining.

Een veel gevoerde discussie:

Kun je op basis van slecht 14 km = $\frac{1}{3}$ marathon de marathon uitlopen? Moet je niet tenminste duurlopen maken van rond de 30 km?

Koen de Jong drukt dat als volgt uit: je bent "Haille Gebrselassi niet". Haille loopt met zijn 56 kg de marathon in 2:03:59. (2:56/ km). Op de 30 km is zijn doorkomst 1:28. Zijn energievoorziening komt hoofdzakelijk vrij uit glycogeen = suikerverbranding.

Gaan we uit van een eindtijd van 3:40 (5:13 km) dan kom je op de 30 km uit op een tijd van 2:36. De gemiddelde glycoegeenvoorraad is \pm 1:30 uur. Je duurlopen gaan vaak iets langzamer met als gevolg dat je je lichaam behoorlijk uitput.

Het herstel kan worden geremd door drukte/ stress in het dagelijks leven. De ademhalingsfrequentie neemt toe en de hartslag gaat omhoog. Ga je daarnaast nog eens hard trainen dan zal het herstel achterblijven.

En dat is een van de belangrijkste trainingsbouwstenen: train dagelijks je ademhalingsfrequentie. Je hartslag wordt lager, je slaapt beter, je wordt fitter.

Lange duurlopen zijn per definitie niet slecht mits je voldoende tijd neemt voor volledig herstel. (energiesysteem/ spierpeesapparaat). Het herstel is afhankelijk van de druk in je dagelijks leven (workbalance)

Samengevat:

- De marathon uitlopen op basis van 100 dagen sportrusten is mogelijk mits:
 - Je traint op de juiste intensiteit.
 - 4 trainingen afwerkt in de week.
 - Dagelijks een ademhalingsoefening doet van 10 minuten.

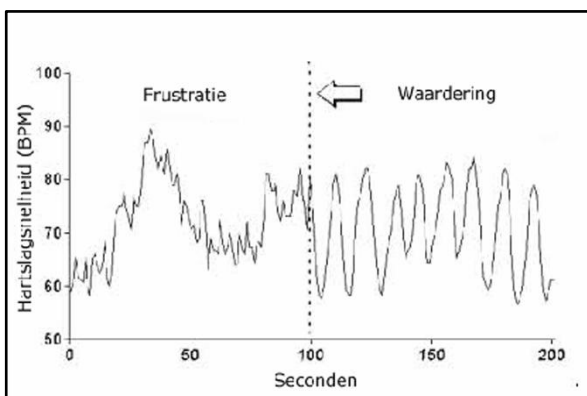
Wanneer ben je hersteld?

Dat kan afhangen van:

- Intensiteit van de laatste training, rekening houdend met:
 - Externe omstandigheden zoals het weer, warm, koud, parcours, drukte in het dagelijkse leven.

Een verhoogde rusthartslag kan duiden op onvoldoende herstel. Het is een goede controle mits je het dagelijks bijhoudt. Bij veel voorkomende stress al dan niet in combinatie met hard trainen zal het zenuwstelsel uit balans raken. Het gaspedaal en het rempedaal zijn niet meer op elkaar ingesteld. Er is dan sprake van overtraining of burn-out.

Hartslagvariatie (HeartRateVariability).



De tijd tussen de hartslagen moet variëren. Vervlakt de variatie dan is er een indicatie van onvoldoende herstel.

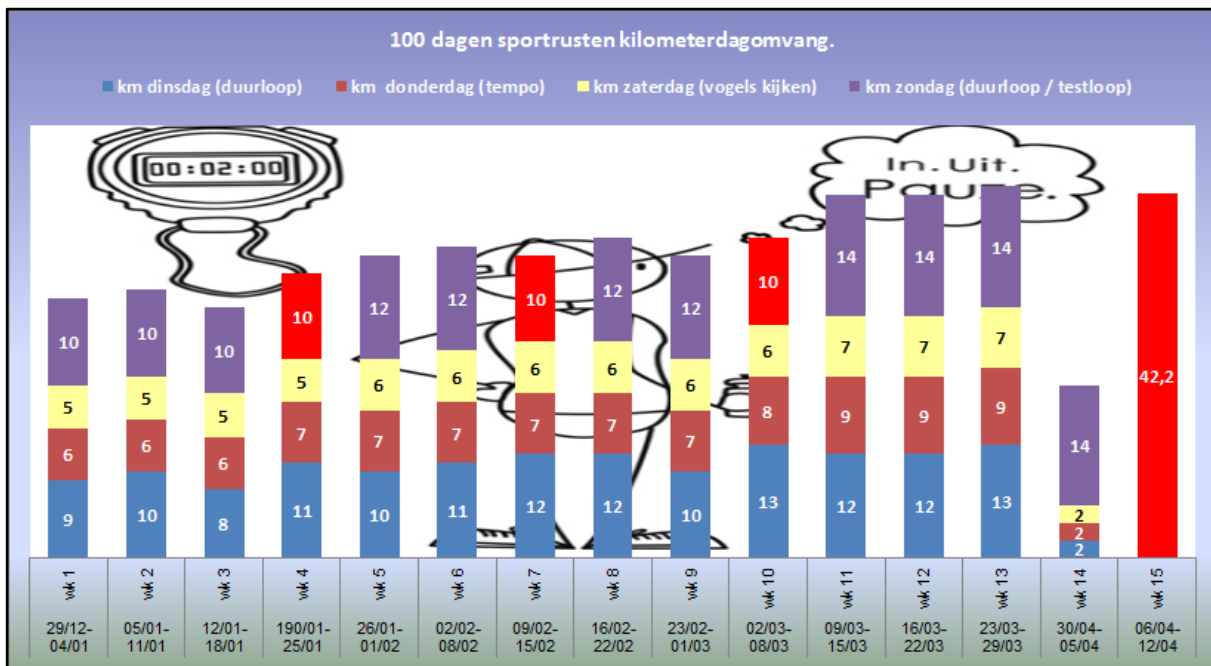
Met geavanceerde meetapparatuur is de HRV zichtbaar te maken. Stans van der Poel die samenwerkt met Koen de Jong ontwikkelde een softwareprogramma voor rust en inspanningstesten.



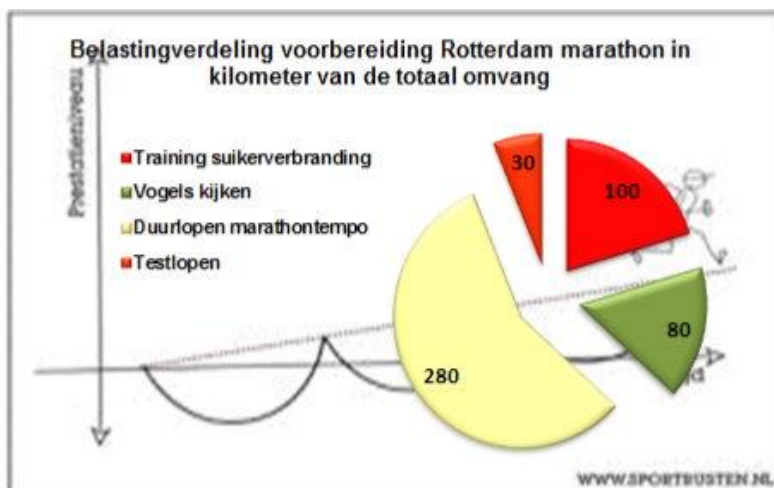
1. Dagelijks 10 minuten een ademhalingsoefening
 2. Kort voor het lopen een ademhalingsoefening
 3. 3 x per week hardlopen
 4. 1 x per week vogels kijken
- 'Wow, na 100 dagen heb ik meer energie en ik ontspan als het mij uitkomt. Oh, en mijn pr op de 10 is verbeterd'*


Er wordt gefluisterd:

- Ik train maar 14 km. Wat gebeurt er als ik het 14 km gepasseerd bent op de marathon?
 - Maar je kunt ook zeggen "ik heb er al 1/3 opzitten"!
 - En er waren weken van bijna 50 km!



Uitdaging; zoek een 10 km loper rond de 30 minuten en laat hem trainen volgens 100 dagen sportrusten. Ik ben benieuwd naar de eindtijd.



<p>Ervaringen;</p> 	<p>Aanvang 10 km tijd: 50:55. Gedurende de opbouw naar 45:00.</p> <p>Vogels kijken moeilijk in te schatten qua tempo en insteek. De 10km tempolopen waren mooie ijkpunten, met duidelijke verbetering. De duurlopen verliepen prima.</p> <p>Marathon boven verwachting (3:48:00), eerste periode na de marathon geen klachten, daarna wel een energie terugslag.</p> <p>Ik heb altijd gezegd geen marathons te gaan lopen i.v.m. trainingsinzet. Met Sportrusten toch de uitdaging aangegaan. Het gezin heeft er geen last van ondervonden en volgende marathon (o.b.v. Sportrusten) staat al weer gepland. 29 november San Sebastian.</p> <p>Als je met andere hardlopers praat, kom je snel uit in een discussie. Die ik door mijn positieve ervaringen met Sportrusten verdedigend moet voeren.</p>
--	--

	<p>Aanvang 10 km tijd: 56:33. Gedurende de opbouw naar 55:34.</p> <p>Ook ik had de droom om een marathon te lopen. Ik ben geen snelle loper en zou het alleen al geweldig vinden een marathon uit te lopen. Vorig jaar heb ik het geprobeerd met een traditioneel schema, met als gevolg dat ik al voor de start van de marathon uitgeput was. Deze marathon heb ik niet uitgelopen. Eind 2014 ben ik bij Henk gaan lopen. Hij vertelde over trainen voor de marathon volgens het Sportrusten principe. Ik vond het verhaal over het 'waarom' precies zo klinken als mijn verhaal! Maar zou die 14 km maximaal echt genoeg zijn? In december loop ik, heel ontspannen met een vriendin die voor het eerst een halve loopt, de halve marathon van Linschoten in 2:15. Dan begint het Sportrusten schema. Met mede Sportrusters lopen n we heel wat kilometers in ons beoogde marathon tempo, maar nooit meer dan 14 km. De tempo trainingen gaan langzaam sneller, jeetje dat ik nog sneller kan, wat een heerlijk gevoel. Vogels kijken doe ik vaak alleen, ook heerlijk, lekker ontspannen zonder gps en hartslagmeter, echt kijken en voelen hoe het gaat. Tijdens de hele periode weet ik soms zeker dat het gaat lukken, het volgende moment ben ik zo bang dat het echt te weinig is, die 14 km..... 12 April is de dag, zoals voorspeld, die eerste 14 lopen we (Henk, Karen en Lilian) makkelijk, dat hebben we al zo vaak gedaan, de tweede 14, oh die gaan ook nog wel, en de derde 14, ja het is (even) doorbijten, vooral de laatste 10, maar ik ga niet nog een keer opgeven, we doen het! Echt geweldig! Soms denk ik voorzichtig over een volgende marathon en hoe heerlijk het is dat ik dan weet dat het schema werkt. Zal het voor mij dan nog meer ontspannen zijn?</p>
---	---

Tijd 10 km: 40.00

21: rond de 1:30

42: PR 3:34



Aanvang 10 km tijd: 40:23.

Had voor Sportrusten 7 marathons gelopen (2006 – 2014) volgens traditioneel schema voorbereid.

Heb me dit voorjaar niet geheel gehouden aan het Sportrustenprogramma door in totaal 4 halve marathons te lopen. Wel veel getraind in een snel tempo (4:40 per km) om een eindtijd van 3:20 of daaromtrent te halen. Daardoor ook veel snelle trainingen afgelegd. Ik begon de 100 dagen na een achillespeesblessure, maar heb door de trainingen geen blessures opgelopen en voelde me topfit (mede door het koud douchen). Hoopte dus op een PR.

Marathon verliep tot 33 km prima, geheel volgens schema in 4.40 de km. Daar stop ik voor plaspauze en kom daarna niet meer in ritme. Verzuring schiet in mijn spieren (bovenbenen) en besluit te dribbelen. Finish in 3:39) Na de finish erg stijf en dag later weer veel pijn aan achillespees. Wat tot 12 mei duurt.

Ga de volgende keer (november San Sebastian) toch weer op zelfde schema trainen maar dan iets minder snel .. Doel: onder de 3:30 Kortom: fan van Sportrusten geworden, maar doel was wat te hoog gesteld!



Aanvang 10 km tijd: 58.30

Een jaar of 6 ben ik aan het hardlopen en ik hoor in de categorie niet getalenteerde hardlopers die er wel veel plezier aan beleven. 21 km was mijn maximale afstand tot april 2015. Een marathon stond ergens ver onderaan mijn bucketlist. Door de lange duurlopen in de voorbereiding had ik het eigenlijk al afgestreept. Het 100-dagen Sportrusten concept leek me de enige mogelijkheid om het toch te proberen. 14 km maximaal trainen is te doen natuurlijk. Heb me strak aan het schema gehouden, tot en met het afplakken van de kalender en de ademhalingsoefeningen! Trainingen waren heel goed te doen, hoewel tempolopen nooit mijn favoriet zullen worden.

De marathon was een hele belevenis: al vanaf 26 km kreeg ik het zwaar. Toch geen moment gedacht aan opgeven en de focus op de eindstreep gehouden. Veel steun gehad aan de medelopers Ada en Karen en begeleider Henk. M'n tijd is niet voor in de boeken (4.58) maar ik heb fysiek en mentaal grenzen verlegd waar ik nog steeds plezier aan beleef!

