



Atlou

Looptraining voor zelfstandig trainende triatleten

Er zijn triatleten, die niet in de gelegenheid zijn om looptraining te volgen bij een atletiekvereniging en ook geen loop-schema's van een inspanningsfysioloog ontvangen.

Geen looptraining bij een atletiekvereniging heeft wel als nadeel dat er geen toezicht is op een correcte looptechniek. Loopschema's om tot een goede prestatie te komen voor elke Triathlon afstand zijn o.a. via internet te verkrijgen. Op de ATLON website onder de knop 'Triathlon advies' staan verschillende info sheets waarmee zelfstandig trainende triatleten toch effectief kunnen trainen en presteren in wedstrijden. De onderstaande tips zijn ontleend aan de trainingsaanpak van A. Lydiard.

AEROBE LOOPTRAINING (zonder zuurstofschuld)

Het lang en gelijkmatig lopen is de basis voor de ontwikkeling van het prestatievermogen. Met het afzonderlijk trainen van de volgende aspecten komt men tot goede prestaties.

- uithoudingsvermogen
- tempohardheid
- snelheid

De basis van het aerobe lopen is het gelijkmatig lopen:

- zonder zuurstofschuld
- zonder buiten adem te raken
- met achteraf een aangenaam vermoeid gevoel

Het is beter te langzaam te lopen dan te snel.

DE DUURLOOP TEMPO'S

- langzame duurloop (als hersteltraining en opbouw van vetverbranding, mytochondrien)
- normale duurloop (als onderdeel van het vergroten trainingsomvang)
- snelle duurloop (om de tempohardheid te testen)
- tempo duurloop (bv. een testwedstrijd om de gewenste snelheid te testen)

HEUVELTRAINING (het ontwikkelen van kracht en snelheid)

Als men inmiddels het uithoudingsvermogen heeft om 90 minuten aan een stuk te lopen kan er gewerkt worden aan het verhogen van snelheid, de anaerobe capaciteit en de kracht. Op de baantraining bij een vereniging worden hiervoor intervalschema's getraind. Een ideale training voor de zelfstandige trainende atleet is de heuveltraining.

- 10 minuten warmlopen
- heuvel op met loopsprongen, of op sprintsnelheid
- herstel in ontspannen tempo
- daarna met flinke passen in stevig tempo naar beneden
- vlakke delen korte sprints (50m)

In de aanloop naar een belangrijke wedstrijd zou men 4/6 weken 3 x 40 minuten op zo'n parcours moeten trainen. Op tussenliggende dagen komt techniek en pasfrequentie aan de

orde. De snelheid kan op 2 manieren worden bevorderd.

- door grotere paslengte (geeft grotere belasting op pezen en aanhechtingen en gewrichten)
- door een hogere pasfrequentie (is minder belastend)

Verbetering van de pasfrequentie kan door te trainen op een licht egaal bergafgaand traject van 100-120 meter. Loop dit stuk ca. 10 x met een bewust hoge pasfrequentie. Niet op de paslengte letten, maar wel op de knieheffing. Tussendoor 3 minuten dribbelen in rustig tempo.

ZELFVERTROUWEN HALEN UIT PRESTATIE

Het wezenlijke van training is de vreugde die je erbij kunt beleven. Het gaat alleen om de eer voor het presteren van iets. De meeste mensen leren in hun leven nooit dat onbeschrijflijke gevoel van het echt in vorm zijn. Elke ervaren loper kent het onvergelykbare gevoel wanneer het in training of wedstrijd vanzelf lijkt te gaan. Heb je door training de vorm bereikt waarbij je in staat bent een bepaalde afstand te volbrengen zonder oververmoeid te raken, dan wil je die conditie nooit meer kwijt raken.

TIJD IN PLAATS VAN AFSTAND

Werk je training altijd af in een vooraf bepaalde tijd, nooit in afstand.

Op een uitgemeten parcours ben je geneigd permanent snel te lopen, of steeds sneller. De training wordt dan een wedstrijd. (zie ook de infosheet TRAININGSDAGBOEK BIJHOUDEN)

SCHEMA'S BEGRIJPEN

Belangrijk is het in de trainingsopbouw de zin en het effect van je trainingsschema te begrijpen. Je moet weten, waarom je de ene dag rustig en de andere dag juist intensief moet trainen. Je moet geen slaaf worden van je opgevraagde trainingsschema's. Zorg daarom ook dat die schema's op een van tevoren bepaald doel afgestemd zijn. Je piekmoment, de wedstrijd waar "het" moet gebeuren.

