

Genoeg is genoeg

Mijn vader liep tot zijn 60^e marathons waarbij hij een eenvoudig trainingsschema aanhield. Twee keer per week rennen en een lange duurloop van maximaal 30 kilometer, hooguit twee keer voorafgaand aan de marathon. Zijn snelste tijd? 3.15. Nee, van overtrainedheid heeft hij nooit last gehad. Hij is nu bijna 75 en rent niet meer, maar gaat dagelijks lopend zijn krant halen. Zes kilometer heen, zes kilometer terug. Weer of geen weer.

Zijn manier van lopen had hij zelf bedacht. In de jaren '70 van de vorige eeuw moesten de hardloopschoenen nog uitgevonden worden en trainingsschema's waren er wel maar niet publiek bekend. Wie nu googled op trainingsschema kan kiezen uit alle mogelijke varianten bedoeld om af te vallen, sneller te worden, een half uur achter een te lopen of de marathon binnen de 4 uur te lopen.

Sommige trainingsadviezen van nu stammen nog uit de tijd dat mijn vader zijn eerste trainingsrondjes liep. Zo is er de 'collapse point hypothese' uit 1973. Deze theorie gaat ervan uit dat je per week minstens 2,5 maal de afstand moet lopen van de wedstrijd die je van plan bent te lopen. Dus voor de marathon is dat ruim 100 kilometer per week.

In 1982 werd 88 deelnemers aan de marathon van Glasgow gevraagd hoeveel kilometer per week zij de 8 weken voorafgaand aan de marathon hadden gelopen. Gemiddeld liepen zij 60 kilometer per week, een enkeling haalde de 103 kilometer maar er waren er ook die het op 24 kilometer hadden gehouden. Aan de hand van de collapse theorie werd berekend op welk punt de lopers zouden moeten instorten, maar daarvan bleek tijdens de marathon niets uit te komen. Ook de finishtijden bleken maar weinig verband te houden met de getrainde afstand.

Recentere onderzoek op dit punt heb ik niet kunnen vinden. Het zou heel wat informatie opleveren wanneer diezelfde vraag aan alle lopers van de marathon van Rotterdam gesteld zou worden. Wat hebben zij getraind, op welke manier en wat is daarmee het resultaat?

Je krijgt wat je traint. Wie per week in totaal 100 kilometer rustige duurloop doet zal goed in staat zijn de marathon in een rustig tempo uit te lopen. Maar dat zal ook lukken met een weekomvang van 60 kilometer wanneer daarbij ook een duurloop van 30 tot 35 kilometer wordt gelopen.

Wie de marathon sneller wil lopen moet sneller lopen! Alleen van intervaltraining, versnellingsloopjes of heuvelruns wordt je sneller. Een trainer wist mij pas vol overtuiging te vertellen dat ik met 100 kilometer rennen per week onder de 3 uur op de marathon zou komen. Mijn snelste tijd is 3.30 met ongeveer 70 tot 80 kilometer training per week. Een half uur sneller door 20 kilometer verder te rennen? Ik dacht het niet. Misschien zal ik er met intervaltraining nog een paar minuten af krijgen, maar dat is wel het soort training waarbij blessures eerder toeslaan.

Genoeg is genoeg. Iedere loper die voor zijn of haar plezier loopt zal de training inpassen tussen de activiteiten van elke dag, het werk, school, kinderen en huishouding. Mijn vader had net genoeg tijd voor twee trainingen per week en kijkt nog steeds met plezier terug op zijn prestaties van toen. Iedere marathon is een grote prestatie ongeacht de gelopen tijd. Een prestatie om je leven lang aan terug te denken.

Feikje Breimer voor ProRun