

Goudhaartje

Roodkapje heb ik altijd een naïef wicht gevonden. Wanneer ik een wolf zou aantreffen op mijn pad door het bos dan zou ik het op een rennen zetten. Hans en Grietje begrijp ik beter, na een flinke duurloop door het bos zonder eten zou ik ook aan muren gaan knagen. De meeste lopers gedragen zich overigens als Goudhaartje, niet te veel, niet te weinig.

Het wemelt in sprookjes van de loslopende kinderen en wilde dieren met vreemd gedrag. Met name in bossen is het behoorlijk druk. Goudhaartje komt tijdens haar bosloop hongerig aan bij een huis waarvan de deur open staat. Vervolgens keurt ze stoelen, kommen pap en bedden. Niet te groot, niet te klein, niet te zout en niet te flauw. Steeds kiest ze voor net er tussen in. Veel hardlopers trainen op die manier.

De methode Goudhaartje is heel populair, het is namelijk precies de manier om terecht te komen in een toestand die Engelstaligen Flow noemen. Voor die toestand hoef je overigens niet hard te lopen, je kunt ook gitaar spelen of koekjes bakken. Maar wil je daarmee de Flow bereiken dan gelden dezelfde spelregels van Goudhaartje. Niet te moeilijk, niet te makkelijk. Wie intensief met iets bezig is dat hij of zij graag doet en daarbij een haalbare vorm van uitdaging ervaart komt in die prettige toestand terecht. De tijd lijkt stil te staan, er is op de hele wereld even niets anders dan jij, je voetstappen en de hemel boven je hoofd.

Kilometervreter

Dankzij een Duitse hoogleraar maken sprookjes deel uit van onze opvoeding. Jacob was taalkundige aan de universiteit van Berlijn en verzamelde sprookjes en mythen met zijn broer Wilhelm Grimm. Het verhaal gaat dat zij daarvoor van dorp naar dorp liepen om de sprookjes eigenhandig op te schrijven. Maar de beide broers hebben er geen stap voor hoeven zetten, ze kregen de sprookjes keurig toegestuurd door mensen die van hun interesse af wisten.

Wie geen flow wil maar vaart heeft aan Goudhaartje niets. Wie jaagt op persoonlijke records dient de gulden middenweg te vermijden. Niks er tussen in, maar zo nu en dan ongelofelijk hard trainen en verder rustig aan.

Duits onderzoek heeft niet alleen een schat aan sprookjes opgeleverd het heeft ook een mythe aan het licht gebracht. De mythe van de Kilometervreter.

Er waren eens trainers en atleten die dachten dat hoe meer kilometers zij konden hardlopen hoe sneller ze zouden worden. Wanneer zij van plan waren een marathon te gaan lopen dan gingen ze steeds verder en verder tijdens hun trainingen. Trainingsweken van 100 kilometer waren heel gewoon.

Crashtraining

Onderzoekers uit Freiburg en Ulm lieten 17 ervaren hardlopers gedurende vier weken hun kilometerstand dramatisch oplopen. Liepen ze in de eerste trainingsweek nog 80 kilometer, de week erna haalden ze al 110 kilometer, gevolgd door een week met 135 trainingskilometers en een laatste

week waarin 170 kilometer werd getraind. Hooguit 6 kilometer per week waren gereserveerd voor interval training, de rest van de duurlopen werd afgelegd in een zeer rustig tempo.

De Duitsers pakten het onderzoek grondig aan en wisten de 17 atleten precies een jaar later opnieuw zo ver te krijgen zich aan een trainingsschema van vier weken te houden. Ditmaal werd niet de afstand dramatisch verlengd, maar de intensiteit. De kilometeromvang bleef op de 80 kilometer per week, met één intervaltraining in de eerste week, zes intervaltrainingen in de tweede week en acht in de derde week. In de vierde week van het onderzoek voerden de lopers tien keer een 400 meter intervaltraining uit, negen 1000 meter intervals en in totaal 10 kilometer tempolopen. Tegelijkertijd nam de omvang van de lange duurlopen af naar driekwart van het totale programma.

Wat uit het onderzoek bleek was dat door de intensieve trainingen de prestaties op diverse punten verbeterden, terwijl de atleten in de lange afstandperiode stagneerden of zelfs hun prestaties zagen verslechteren. Door de intervaltrainingen verbeterde de snelheid en het uithoudingsvermogen aanzienlijk terwijl bij de lange langzame duurlooperperiode de hardlopers trager werden en vaker blessures opliepen.

Overdrijven

Wie net als Goudhaartje in een razende vaart het Berenhuis wil kunnen verlaten doet er dus goed aan stevige intervaltrainingen uit te voeren. Waarbij je als regel kunt aanhouden dat hoe intensiever je traint hoe intensiever je rust. En iedere mythe berust gedeeltelijk op waarheid, in de mythe van de Kilometervreter is dat de lange rustige duurloop. Die hoort er gewoon bij, je moet alleen niet overdrijven.

Neem nou die prinses Doornroosje. Het verhaal wil dat ze een eeuw heeft liggen slapen...Welke prins denkt bij zo'n honderdjarige dame nog aan zoenen?

Feikje Breimer voor ProRun

www.fastfoot.nl

www.fastfoot.web-log.nl