

De marathon revolutie van Stans van der Poel

Train niet meer dan 14 km

Maarten Faas

Hardlooptrainer en praktijkbegeleider Run2gether in Ede

Marathon revolutie?

Met gemak een marathon uitlopen: voorbereiding 15 weken 4 trainingen per week met een maximale afstand van 14 kilometer. Dat is interessant. Stans van der Poel en Koen de Jong schreven het boekje *'De marathon revolutie. Train niet meer dan 14 km.'* Eerder kwamen ze in het nieuws over dit onderwerp met publicatie over *'Sportrusten'* en het boek *'Ik, de hardloper'*.

De revolutie zit dan in de 14 kilometer, want in de normale, traditionele voorbereidingsprogramma's voor een marathon zitten lange duurlopen van 25, 30, 32 en soms wel 35 kilometer.

Van der Poel zweert de lange duurlopen af als voorbereiding op de marathon. Ze heeft daarvoor een volgens mij valide redenering. Toppers lopen een 30 kilometer training in 2 uur. Maar een gemiddelde loper van 4 uur op de marathon heeft 3:30 uur nodig voor een dergelijke training. Dat is zeer belastend voor spieren, pezen, aanhechtingen en de gewrichten. Vaak is er in het vervolg van het voorbereidingsprogramma dan nauwelijks tijd voor effectief herstel. Gevolg: de prestatiecurve buigt naar beneden af, een loper wordt eerder langzamer dan sneller en blessures spelen op.

Wat is het alternatief van Van der Poel?

Haar programma is gebaseerd op vijf aanwijzingen.

1. Train vier keer per week.
2. Train niet meer dan 14 kilometer.
3. Loop twee keer op 'marathonhartslag'.
4. Train één keer per week intensief.
5. 'Kijk één keer per week vogels'. Andere woorden, één keer in de week heel rustig lopen/trainen.

Voorwaarde voor het succesvol uitvoeren van dit programma is dat je 10 kilometer binnen 65 minuten kunt lopen.

In het boek staat een omrekeningstabel: het PR op de 10 kilometer is een voorspeller van de tijd op de marathon.

Bijvoorbeeld: PR 10 is 50:58 voorspelt een marathontijd van 4:16:20. In het boek staat dan vervolgens een omzettingstabel naar de marathontijd per kilometer, in dit voorbeeld is dat dan 6:04.

Mij is niet duidelijk op basis van welke literatuur of inzichten deze twee omzettingstabellen (van 10 naar marathon & van marathon naar marathontijd per km) zijn opgesteld. Ze ogen deugdelijk, maar jammer is dat onderbouwing of uitleg ontbreekt. In het boek wordt twee keer verwezen (de enige literatuurverwijzing in het hele boekje) naar *'De marathon'* van Péronnet e.a. Dat is een - overigens zeer interessante - studie uit 1983, is die nog wel actueel?

Van der Poel adviseert overigens niet op de marathontijd per kilometer te trainen, maar op hartslag, wat ik een goed advies vind. De marathonhartslag wordt in een tabel aangegeven en is afgeleid van het omslagpunt. (In het boek komt ook het begrip $VO_2\max$ aan de orde, niet duidelijk wordt gemaakt wat de relatie is met het begrip omslagpunt.) Mijn analyse is dat de marathonhartslag

laag in zone 3 (Zoladz) of duurlooptempo 2 (D2) ligt. Een vlot tempo maar niet te hard, met een ideale verbrandingsmix van suikers en vetten. Jammer is dat in het boek niet wordt ingegaan wat nu 'intensief' trainen inhoudt. Is dat D3, tempoduurloop, zone 4 of 5? Ik kan het niet achterhalen. Wel wordt aangegeven dat dit in een intervalmodus kan.

We weten dat er veel wetenschappelijke onderbouwing is voor de redenering dat een combinatie van,

- veel extensieve duurtraining (80%), en
- voorzichtig gedoseerde hoog intensieve intervaltraining (20%),

de beste trainingsmethode is voor een effectieve ontwikkeling van het duurvermogen (vgl. Seiler & Tønnessen, 2009). Ik heb het hele schema nagerekend op dit inzicht en dan is dit principe goed doorgevoerd in het programma van Van der Poel.

Traditioneel versus revolutie

In een vergelijking tussen een 'traditioneel' schema voor de marathon (ontleend aan Runnersweb, marathonschema beginner) en het schema van Van der Poel zien we het volgende. Het traditionele schema duurt langer en er wordt substantieel meer kilometers getraind.

Schema marathontraining	Trainingen per week	Duur in weken
Runnersweb	5	18
Van der Poel	4	15

In het schema van Runnersweb is een 'crosstraining' opgenomen in tijd. Voor de vergelijking heb ik deze omgezet naar kilometers (6' = 1 km).

Van der Poel geeft aan dat de rustige training in haar programma omgezet kan worden naar bijvoorbeeld mountainbiken, sportschool, o.i.d.

Vergelijking in kilometers per week. De schema's zijn verschillend van opbouw. We vergelijken 4 verschillende weken in dezelfde periodisering vanaf de te lopen marathon.

Runnersweb		Van der Poel	
Week	Kilometers	Kilometers	Week
16	47	44	13
15	74	42	12
11	61	37	8
8	51	33	5
<i>Totaal</i>	233	156	
<i>Gemiddeld</i>	58	39	

De verhouding tussen het traditionele schema en het revolutieschema van Van der Poel is dus 3:2.

Wat verder opvalt is dat het schema van Runnersweb alleen rustige duurlopen, duurlopen en lange duurlopen kent, terwijl het schema van Van der Poel wekelijks een intensieve training plant.

Voorwaarden voor de revolutie

Je moet wel een serieus en betrouwbaar PR hebben op de 10 kilometer. Dat betekent dat je al een behoorlijke hardloper bent en geen starter c.q. beginner om het schema van Van der Poel te gebruiken.

Er zijn exclusiecriteria, wanneer is dit programma wel of niet toepasbaar op jouw persoonlijke variabelen.

Plus voor de revolutie

Van der Poel geeft een serieus alternatief voor hele lange duurlopen als voorbereiding.

Er is een verantwoorde balans tussen extensief en intensief trainen.

Veel gebruikers van het programma rapporteren goede resultaten.

Vier keer per week trainen versus klassiek programma vijf keer. Dat geeft meer ruimte in het dagelijks leven van de moderne en drukke Westerse mens anno 2015.

Training op basis van meting hartfrequentie (meten is weten). Daar ben ik een groot voorstander van (Faas, 2013).

Min voor de revolutie

Intensieve training is in het boek niet gedefinieerd of toegelicht.

Niet duidelijk is welke omzettingsformule wordt gebruikt tussen 10 km en marathon en tussen marathon en marathon kilometertijd en waarop deze is gebaseerd.

Ingewikkeld om marathonhartslag te berekenen: je moet wel precies je omslagpunt weten of (laten) meten.

Exclusie voor de revolutie

- Atleten met een PR op de 10 van <37'.
- Joggers met een PR op de 10 van >65'.
- Lopers met een gewicht groter dan 'lengte - 100 + 10'.

Voor deze sporters wordt door Van der Poel een individueel trainingschema aanbevolen.

Conclusie

Ik vind 'De marathon revolutie' een interessante en kansrijke benadering. Afzien van de hele lange duurlopen. Maar wel secuur trainen, ook elke week een keer intensief, met de hartslagmeter. Een marathon is per definitie een piekprestatie. Waarom zou je dat niet kunnen doen op basis van (gemiddeld) 40 kilometer per week i.p.v. 60? Van belang is goed getraind, maar ook uitgerust en ontspannen aan de start te verschijnen. Neem het schema van Van der Poel dan wel uiterst serieus, anders gaat het niet goed komen.

Literatuur

Faas, Maarten (2013). *Hard hardlopen. Handleiding effectieve hardlooptraining*. Ede, GVO.

Peronnet, François & les autres (1983). *Le Marathon. Equilibre énergétique, endurance et alimentation du coureur sur route*. Montréal, Décarie Éditeur.

Poel, Stans van der & Koen de Jong (2015). *De marathon revolutie. Train niet meer dan 14 km*. Nederhorst den Berg, Uitgeverij Lucht.

Poel, Stans van der & Koen de Jong (2013). *Ik, de hardloper. Tips, adviezen en schema's om langer te lopen met minder training*. Nederhorst den Berg, Uitgeverij Lucht.

Seiler, Stephen & Espen Tønnessen (2009). *Intervals, thresholds, and long slow distance: the role of intensity and duration in endurance training*. *Sportscience*, ed. 13, p. 32-53.

(P.M. Een boekje uitgeven is leuk, maar een bladspiegel op regelafstand 1½ en een VO²max-tabel van 24 (!) pagina's roept wel de vraag op: 'ooit gedacht aan bomen waar vogels nestelen'? En, dat voor € 15. Ook nog met tik- en zetfoutjes... Oeps, duurzaam hardlopen??)