

TRAIL 15-30km

algemene info



Beginvoorwaarde: Je moet bij de start goed belastbaar zijn en gemakkelijk in staat zijn om 75 minuten aan één stuk te lopen.

Samen gaan we werken om jouw doel, een **15-30km trail** lopen op maat van de persoonlijke ambities, te bereiken! Hieronder volgen enkele algemene richtlijnen betreffende jouw trainingsschema.

- Je begint op een bepaald **startniveau** en kan op basis van de calculator je individuele **trainingszones** bepalen. Deze zones zijn gebaseerd op **hartslag**, maar er staat ook een **overeenkomend gevoel** bij als je liever op gevoel je trainingen uitvoert.
- Het **schema** bestaat uit **9 weken** training waarvan de laatste week een taperweek is in aanloop van de trail race. De datum kan aangepast worden naar de dag van je trailevenement. De dagen waarop je de trainingen uitvoert mag je zelf kiezen. Houd wel de volgorde van de trainingen aan, wat belangrijk is naar training en herstel. Er staat **1 optionele training** wat betekent dat je deze kan doen als je je goed voelt. Het is geen probleem als je deze niet afwerkt. Als je ergens last hebt of je bent vermoeid, dan sla je deze training best over!
- Wissel regelmatig van **parcours** zodat je zowel op vlakke als iets meer heuvelachtige en technische loopwegen traint.
- Varieer ook voldoende in de **ondergrond** waarop je loopt. Zachte ondergrond kan zijn in het bos, maar ook bv op grintwegen, Finse piste, gras, hard zand. Probeer zo veel mogelijk op de soort ondergrond te trainen gelijkaardig aan de trail die je zal lopen.
- Doe minstens 2x/week gedurende 10 minuten **mobilisatie/rek oefeningen**. Extra **kracht-en stabilisatie**training kan je best ook 1 tot 2x/week doen. De meest optimale dagen waarop je kracht/stabilisatieoefeningen kan doen staan **in het geel** gemarkeerd in het overzichtsschema. Hier een link naar mogelijke oefeningen:

- Gebruik je loop **GPS met hartslagmeter** gedurende iedere training om steeds info te hebben over je hartslag en snelheid/tempo tijdens de training, alsook om de vooruitgang te kunnen opvolgen.
- Je kan je loop GPS zo instellen dat je een **signaal** hoort als je een **bepaalde afstand** hebt gelopen. Dit kan handig zijn als je een zekere opgegeven afstand of intervallen moet lopen.
- Bij iedere **training** staat aangegeven **wat** je moet doen, **hoe lang** je in totaal moet lopen en de **trainingszone** waarin je werkt.
- Trainen op **hartslag/gevoel** heeft als doel om je **trainingsintensiteit** te **sturen**. Het is de bedoeling zo goed mogelijk deze hartslagen/gevoel aan te houden. Bij een duurloop zonder intervallen is lopen op hartslag normaal geen enkel probleem. Bij meer technische stukken kan je ook even op je gevoel voortgaan. Ook bij intervallen kan het zijn dat je hartslag even **tijd nodig** heeft om naar de juiste zone te gaan. Als je bv een 1 minuut snel interval doet, dan is het perfect mogelijk dat je hartslag pas op het einde juist zit. Hetzelfde bij de recuperatiefase. Het duurt even eer dat je hartslag daalt. Probeer je dan niet op te jagen en ook je gevoel te volgen. Ook als je bergaf loopt zal je hartslag wat lager zijn.
- Extra uitleg bij de **verschillende trainingen**:
 - **Hersteltraining**: Doe dit zo veel mogelijk op een zachte ondergrond.
 - **Rustige duurloop**: Er staat vermeld of het voornamelijk op een zachte ondergrond wordt uitgevoerd of op een heuvelachtig en/of meer technisch parcours.
 - **Tempo duurloop**: Doe dit zo veel mogelijk op een zachte ondergrond. Probeer je hartslag tijdens het tempoblok in de juiste zone te houden. Het is zeker en vast niet erg als je hartslag af en toe iets lager of hoger is, maar tracht het grootste deel in de juiste zone te zitten.
 - **VO2 max duurloop**: Dit zijn zeer korte snelle stukjes. Het kan zijn dat je je hartslag niet zo snel in de juiste zone krijgt. Dit is niet erg. Het is de bedoeling dat je buiten adem bent en de blokjes bijna zo snel als je kan loopt (op 90-95% gevoel). Voor de trail is het ook aan te raden dit grotendeels op onverhard terrein te doen.
 - **Heuveltraining** snel bergop en traag bergaf: Zoek een mooie heuvel/berg (bij voorkeur onverhard). De hellingsgraad kan je zelf kiezen en het is goed om af en toe eens een andere heuvel op te zoeken. Hoe steiler de helling, hoe meer je op kracht werkt. Hoe minder steil, hoe meer je op snelheid werkt. Het is de bedoeling om snel naar boven te lopen. Het kan weer zijn dat je je hartslag niet zo snel in de juiste zone krijgt. Loop dan omhoog aan 90-95% gevoel van je max. Telkens loop je rustig terug naar omlaag als

recup. Let bij heuveltraining er goed op dat je je groot maakt en een mooie loophouding aanneemt. Meer tips over hoe je omhoog en omlaag loopt vind je hier: <https://www.atletiek.be/recreatie/running/instructievideo-s>

- **Fartlek:** Spelende intervallen gedurende het opgegeven tijdsblok (zone 4 blok zit dus snel en traag in). Daag jezelf uit, loop snel bv naar een boom, huis,...dan even traag en dan weer snel naar een ander mikpunt. Je mag de afstanden snel/traag zelf kiezen of doe ze in groep.
- Het is bewezen dat **alternatieve trainingvormen** zoals fietsen, stairmaster, aquajoggen, crosstrainer,... zeer effectief zijn om de loopprestatie te verbeteren. Om de belasting op het lichaam te verminderen (schokbelasting door het lopen) kan je zeker en vast eens een rustige training vervangen door alternatieve training of een extra (deze staat als optioneel in het schema vermeld) alternatieve training doen!

Let op je **voeding**: zorg dat je goed gehydrateerd bent en genoeg koolhydraten in je voeding hebt. Als je meer dan 60min aan het lopen bent is het aan te raden om te drinken tijdens de training en koolhydraten in te nemen. Je kan gebruik maken van een trailvest of trailgordel.

Test zeker het **materiaal** uit dat je gaat gebruiken tijdens de trail! Voor een trail van 10-15km zijn goede trailschoenen, een goed passende outfit en eventueel een trailvest of trailgordel het meest belangrijk.

Een trainingsschema is geen vastgeroest plan en staat open voor aanpassingen owv ziekte, kwetsures,... **Listen to your body!**

SUCCEs!



Uitwerking: Karen Van Proeyen

Start2Trail werd uitgewerkt in samenwerking met de Klim- en Bergsport Federatie in het kader van een project gericht naar de uitbouw van Trail- en Skyrunnen .