



Elke Hagenaars

“RONDJE COMPLEET”

JOUW GIDS VOOR SLIMMER, STERKER ÉN
MET PLEZIER **HARDLOPEN!**

Voorwoord

Hoi! Wat leuk dat je mijn E-book leest!

Mijn naam is **Elke Hagenaars – Megalekker in je vel**. Als (systemisch) leefstijl- en vitaliteitscoach help ik mensen om met meer energie en plezier in het leven te staan en zowel mentaal als fysiek in beweging te komen. Eerder schreef ik het 358 pagina's tellende boek *100x megalekker in je vel – Geef het leven kleur*. Naast mijn werk als coach begeleid ik sportgroepen (hardlopen, circuittraining en powermix), geef ik massages en bied ik met *Rondje Compleet* hardloopbegeleiding in de breedste zin van het woord. Vanuit die ervaring schreef ik dit E-book.

Zelf loop ik al jarenlang met veel plezier hard, het liefst lange afstanden zoals marathons of ultralopen, vooral in de natuur of in de bergen. Ik ben geen professional, maar een enthousiaste amateur met een grote passie voor de sport. Die passie, samen met mijn kennis en ervaring, heb ik in dit boek verwerkt om jou te inspireren en te ondersteunen in je eigen hardlooptrekkers.

Liefs, Elke Hagenaars

www.megalekkerinjevel.nl

https://www.instagram.com/elke_hagenaars/



INHOUDSOPGAVE

Waarom hardlopen? Wat het je oplevert: fysiek én mentaal	4
Wat je uit dit E-book kunt halen	4
Hoe je lichaam reageert op hardlopen?	5
Wat helpt je op weg?	6
Jouw persoonlijke doelen stellen	7
Trainen volgens een schema	8
Verschillende soorten trainingen (duurloop, interval, tempo en kracht)	9
Trainingen verschillend ingedeeld (hartslag, tempo of vermogen)	10
Hartslagzones	12
Belangrijke begrippen uitgelegd	13
Je lijf is geen machine	16
Meer dan hardlopen	17
Materiaal en praktische keuzes	18
Voeding en hardlopen	19
Drinken en hardlopen	23
Blessurepreventie - luisteren naar je lichaam	25
Trainingen in Final Surge	26
Mindset en motivatie	29
Jouw hardlooptechniek vastleggen	29
Visualiseer jouw eigen doel	30
Tot slot een aanmoediging van mij voor jou!	31

Waarom hardlopen? Wat het je oplevert: fysiek én mentaal

Hardlopen lijkt in eerste instantie misschien simpel. Schoenen aan en gaan. Toch is het veel meer dan alleen maar een stukje bewegen. Het is een activiteit die je hele lijf én hoofd aanspreekt en juist die combinatie maakt hardlopen zo waardevol.

Fysieke winst: Regelmatig hardlopen verbetert je conditie en uithoudingsvermogen. Je hart en longen worden sterker, je spieren en botten krijgen een gezonde prikkel en je verbrandt calorieën. Hardlopen helpt ook bij het reguleren van je bloedsuiker, het versterken van je immuunsysteem en het verlagen van je bloeddruk. Je lijf wordt efficiënter, je voelt je energiever en je merkt dat dagelijkse dingen lichter gaan.

Mentaal effect: Minstens zo belangrijk is het effect in je hoofd. Tijdens het lopen maakt je lichaam stoffen aan zoals endorfine en serotonine: natuurlijke stemmingsverbeteraars. Dat kan zorgen voor ontspanning, een betere nachtrust en een vrolijker humeur. Veel lopers ervaren dat hardlopen helpt om gedachten op een rij te zetten of juist even helemaal los te laten. Het is tijd voor jezelf, zonder afleiding, waarin je ruimte maakt om te voelen en te ademen.

Meer dan sport alleen: Hardlopen kan ook een spiegel zijn. Je leert je lijf goed kennen en daarmee ook je grenzen. Je leert ze niet alleen helder te voelen, maar ze wellicht ook te verleggen. Het geeft voldoening om iets af te maken wat je vooraf misschien spannend vond. Elke training die je afrondt, klein of groot, is een bevestiging dat je in beweging bent: letterlijk en figuurlijk.

Kortom, hardlopen geeft je niet alleen een fitter lichaam, maar ook een lichter hoofd en een sterker gevoel van eigen regie.

Wat je uit dit E-book kunt halen

Dit E-book is gemaakt om jou te ondersteunen in je hardlooptocht. Of je nu net begint of al een tijdje onderweg bent, je vindt hier informatie, tips en inspiratie die je helpen om met meer plezier, inzicht, structuur en vertrouwen te lopen.

Je leest niet alleen *hoe* je traint, maar ook *waarom* bepaalde keuzes slim zijn. Zo begrijp je beter hoe je lichaam reageert op hardlopen, waarom opbouw belangrijk is en wat het nut is van verschillende soorten trainingen. Je ontdekt dat een schema geen strak keurslijf hoeft te zijn, maar een richtlijn die je houvast en structuur geeft.

Naast de trainingen zelf, komt alles aan bod wat eromheen belangrijk is. Denk aan herstel, balans tussen inspanning en ontspanning, core en kracht, voeding en

materiaal. Je leert hoe je blessures zoveel mogelijk kunt voorkomen, hoe je je motivatie vasthoudt en hoe je plezier houdt in het lopen, ook (misschien wel vooral) als het even tegenzit.

Dit E-book geeft je bovendien praktische handvatten: van de keuze voor schoenen en kleding tot voeding voor, tijdens en na je run. Ook vind je uitleg over begrippen en trainingen die je misschien al eens hebt gehoord, maar nog niet helemaal begrijpt.

Tot slot gaat dit boek verder dan alleen hardlopen. Het helpt je om je eigen doelen helder te krijgen, geeft ruimte om notities te maken en laat je nadenken over hoe jij jouw hardlooppdoel voor je ziet. Zo maak je van hardlopen niet alleen een sport, maar ook een middel om fysiek en mentaal sterker te worden.

Kortom: dit E-book neemt je stap voor stap mee in alles wat bij hardlopen komt kijken: van de eerste meters tot het visualiseren van je einddoel.

Hoe je lichaam reageert op hardlopen

Hardlopen zet van alles in beweging, niet alleen je benen. Al na een paar trainingen merk je verschil. Je conditie gaat vooruit, je hart en longen worden sterker en je uithoudingsvermogen groeit. Maar de effecten gaan verder dan dat.

Veel lopers ervaren dat ze beter slapen. Je lijf krijgt een gezonde vermoeidheid, waardoor je makkelijker in slaap valt en vaak dieper slaapt. Overdag voel je juist meer energie. Je kunt alerter zijn, je concentratie verbetert en je hebt het gevoel dat je meer aankunt. En ja, soms ben je 's avonds rozig moe en kruip je een uurtje eerder je bed in: tijd voor herstel.

Ook in je hoofd verandert er van alles. Tijdens het lopen maakt je lichaam endorfine en serotonine aan. Die stoffen werken als natuurlijke stemmingsverbeteraars. Ze geven je een blij gevoel, maken je minder gevoelig voor stress en helpen je om spanning los te laten. Niet voor niets wordt hardlopen vaak in één adem genoemd met termen als "ontstressen" of "je hoofd leegmaken."

Daarnaast past je lichaam zich stap voor stap aan de nieuwe belasting aan. Je spieren worden sterker, je pezen en botten steviger, je doorbloeding verbetert en je hart kan met minder slagen meer bloed rondpompen. Dat klinkt technisch, maar in de praktijk merk je vooral dat dingen makkelijker gaan. Een trap oplopen kost minder moeite, fietsen naar je werk voelt lichter en je merkt dat je sneller herstelt na inspanning.

Wat helpt je op weg?

Iedere (beginnende) loper maakt onderweg dingen mee die je achteraf misschien als 'fouten' zou bestempelen, maar eigenlijk horen ze gewoon bij het proces. Hardlopen is een ontdekkingstocht waarin je je lichaam leert kennen, je grenzen aftast en je doelen verkent. Soms gaat dat met vallen en opstaan, en dat is helemaal niet erg. Het hoort erbij. Toch is het prettig dat je veel ongemak en blessures kunt voorkomen als je van tevoren met een paar dingen rekening houdt.

Goede schoenen zijn stap één. Hardloopschoenen zijn geen luxe, maar een investering in gezonde voeten en gewrichten. Ze helpen je lichaam de juiste kant op en geven steun waar nodig (meer hierover lees je in hoofdstuk 5).

Daarnaast is het belangrijk om **rustig op te bouwen** en **geduld** te hebben. In het begin gaat je conditie vaak verrassend snel vooruit. Je hart en longen zijn er al klaar voor, terwijl je spieren, pezen en gewrichten nog tijd nodig hebben om te wennen. Juist in die fase ligt de verleiding op de loer om 'even wat extra te doen'. Doe je dat te vaak, dan loop je kans op overbelasting en blessures. Veel voorkomende klachten zijn hielspoor, een lopersknie, achillespeesklachten of shin splints (scheenbeenklachten). Die ontstaan meestal niet door pech, maar door te snelle opbouw of te weinig variatie. Gelukkig kun je ze vaak voorkomen door rustig te trainen, signalen van je lijf serieus te nemen, rustdagen in te bouwen en af te wisselen in tempo en afstand.

Geduld hebben is misschien wel de belangrijkste eigenschap van een hardloper. Hardlopen is een sport van de lange adem: je bouwt stap voor stap op en verwacht niet dat je na een paar weken moeiteloos kilometers maakt. Het zijn juist de kleine, geleidelijke stappen die op de lange termijn de grootste winst opleveren.

Ook **variatie in routes en snelheid** helpt je vooruit. Steeds hetzelfde rondje in hetzelfde tempo lijkt misschien veilig, maar je belast je lichaam dan steeds op exact dezelfde manier. Dat vergroot de kans op overbelasting, omdat dezelfde spieren en pezen telkens dezelfde klap krijgen. Door af te wisselen in afstand, tempo en ondergrond geef je je lijf verschillende prikkels. Dat maakt je sterker, vermindert de kans op blessures en houdt het trainen een stuk leuker (hierover lees je later meer).

Daarnaast is het belangrijk om **mild te zijn voor jezelf**. Niet elke training hoeft een toprun te zijn. Soms ben je moe van werk of heb je slecht geslapen of lukt het gewoon niet zoals je had bedacht. Dat is normaal en hoort bij het proces. Vooruitgang in hardlopen gaat niet rechtlijnig: je hebt dagen waarop je vooruitschiet en dagen waarop het stroef gaat. Mild zijn betekent dat je jezelf niet afreken op één mindere training. Kijk liever naar het grotere geheel: je bent in beweging, je bouwt

aan conditie en je doet iets goeds voor je lijf en je hoofd. Juist door die mindere dagen erbij te nemen, houd je het lopen vol en blijf je plezier houden. **Onthoud dat vooruitgang niet draait om perfectie, maar om consistentie.**

Een training die niet lekker gaat, is dus niet verloren. Je hebt toch bewogen, je lijf krijgt een prikkel en je vergroot je discipline. Soms is de beste keuze om een training over te slaan of iets te downsizen in tempo of afstand. Ook dat is **zorgen voor jezelf** en hoort bij hardlopen. Toch kan het lastig zijn om in te schatten of je écht rust nodig hebt of dat je vooral moe bent in je hoofd. In dat laatste geval kan een rondje rennen je juist opfrissen. Een eenvoudige stelregel kan helpen: trek je schoenen aan, ga van start en geef jezelf tien minuten. Na die eerste tien minuten bepaal je hoe je je voelt. Voelt het nog steeds zwaar en stroperig, keer dan om en gun jezelf je verdiende rust. Maar merk je dat je erin komt en het eigenlijk best lekker gaat, loop dan gewoon door. Zo luister je naar je lijf, zonder te streng voor jezelf te zijn, maar ook zonder het te makkelijk op te geven.

Jouw persoonlijke doelen stellen

Waarom is het hebben van een doel belangrijk? Omdat een doel richting geeft. Het maakt het verschil tussen zomaar wat lopen en ergens naartoe werken. Een doel geeft houvast, helpt je motivatie vast te houden en maakt het makkelijker om ook op dagen dat je minder zin hebt toch je schoenen aan te trekken.

Belangrijk is dat je een doel kiest dat bij jou past. Voor de één is dat een halve marathon lopen, voor de ander is het belangrijkste doel om drie keer per week een half uur te kunnen hardlopen. Een doel hoeft dus niet groot of spectaculair te zijn, zolang het maar van jou is. En bij jou en jouw leven past.

Kies een doel dat haalbaar is, maar waar je wel moeite voor moet doen. Te groot maakt dat je snel ontmoedigd raakt, te klein geeft je weinig uitdaging. Stel jezelf een doel dat net buiten je comfortzone ligt, zodat je ernaar moet toewerken, maar wel met vertrouwen dat het gaat lukken.

Maak je doel zo concreet mogelijk. Zeg niet alleen 'ik wil beter worden', maar bijvoorbeeld: 'Over drie maanden wil ik 5 kilometer achter elkaar kunnen hardlopen' of 'In april volgend jaar wil ik lachend de Coolsingel oplopen'. Op die manier kun je onderweg ook je vooruitgang bijhouden. Tussendoelen zijn daarbij namelijk ook belangrijk. Als je bijvoorbeeld toewerkt naar een halve of hele marathon, vier dan ook de stappen onderweg: je eerste 5 kilometer, je eerste 10 kilometer of gewoon de week dat je drie keer hebt gelopen ondanks drukte. Die kleine successen houden je gemotiveerd en maken dat je het grotere doel haalt. Vergeet tenslotte niet om je

vooruitgang te vieren. Niet alleen bij de finish van je einddoel, maar ook onderweg. Je mag best trots zijn op jezelf!

Trainen volgens een schema

Veel lopers starten met zomaar wat rondjes en merken al snel dat hun conditie vooruitgaat. Dat werkt in het begin, maar op een gegeven moment stagneert de vooruitgang. Dan helpt een schema. Een schema geeft **structuur en houvast**. Het maakt duidelijk wanneer je rustig moet lopen, wanneer je mag versnellen en wanneer je beter een rustdag kunt nemen. Juist die afwisseling en opbouw zorgen ervoor dat je sterker wordt en de kans op blessures kleiner wordt.

Een goed schema heeft altijd een logische opbouw. Je lichaam krijgt stap voor stap de kans om zich aan te passen aan meer kilometers, meer snelheid of langere duur. Dat principe heet **supercompensatie**: je lichaam wordt sterker in de herstelfase na een training. Daarom is rust net zo belangrijk als inspanning. Een schema bouwt die rustmomenten bewust in.

Ook **periodisering** speelt hierin een rol. Een schema bestaat vaak uit fases: een periode van rustige opbouw, een fase waarin je traint naar een piek, en daarna een periode van herstel. Je traint dus niet elke week hetzelfde, maar volgt een ritme dat je lichaam sterker maakt zonder het te overvragen.

Het beste werkt **maatwerk**. Een schema dat past bij jouw persoonlijke doel, jouw leven, jouw wensen en jouw mogelijkheden. Dat kan betekenen dat het ene schema ruimte laat voor drie trainingen per week en het andere voor vijf. Of dat er rekening wordt gehouden met je werkrooster, gezin of eerdere blessures. Een goed schema sluit aan op jou, niet andersom. Belangrijk daarbij is om te onthouden is dat een schema een richtlijn is en geen keurslijf. Het geeft richting, maar het is niet de bedoeling dat je koste wat kost elke training precies uitvoert zoals hij op papier staat. Soms ben je vermoeid, soms heb je meer in je tank. Flexibiliteit hoort erbij: schuif gerust een training door, wissel dagen om of pas je tempo aan. Het schema is er om je te ondersteunen, niet om je op te sluiten.

Een ander voordeel van trainen met een schema is dat het voorkomt dat je blijft hangen in de zogenaamde '**grijze zone**'. Dat is de comfortabele zone waarin je nét te langzaam loopt om je snelheid te verbeteren en nét te snel om je uithoudingsvermogen goed te trainen. Veel recreatieve lopers blijven onbewust in die zone hangen en boeken daardoor weinig progressie. Door een schema te volgen leer je het verschil kennen tussen rustig lopen, stevig doorlopen en écht diepgaan.

Later in dit E-book lees je daar meer over, maar het is goed om alvast te weten dat **variatie** in tempo's je training veel effectiever en resultaatgerichter maakt.

Die variatie komt terug in de **verschillende soorten trainingen** die in een schema voorkomen. Denk aan rustige duurlopen om je uithoudingsvermogen op te bouwen, intervaltrainingen om je snelheid te prikkelen, tempolopen om je lichaam te leren wennen aan een hoger basistempo, en kracht- of coretraining om je sterker en stabiel te maken. Juist de veelzijdigheid maakt dat je beter wordt als loper en dat je doelen binnen handbereik liggen.

Naast het fysieke voordeel heeft een schema ook een **mentaal effect**. Het haalt twijfel weg: je hoeft niet steeds te bedenken wat je gaat doen, je volgt gewoon het plan. Dat geeft rust en focus. En het werkt motiverend: het afvinken van een training geeft een gevoel van voldoening en vooruitgang.

Tot slot een **kleine waarschuwing**: laat je niet té veel leiden door cijfers en data. Horloges en apps kunnen nuttig zijn, maar het gevaar is dat je alleen nog maar naar tempo's en hartslagen kijkt. Uiteindelijk is je gevoel minstens zo belangrijk. Een goed schema helpt je groeien, maar je eigen lijf vertelt je elke dag hoe het echt met je gaat.

Verschillende soorten trainingen

Een goed schema bestaat niet alleen uit rondjes in hetzelfde tempo. **Variatie** is de sleutel tot vooruitgang. Je lichaam past zich snel aan als je steeds hetzelfde doet. Daardoor word je niet sterker en vergroot je zelfs de kans op overbelasting. Door verschillende soorten trainingen te combineren, prikkel je steeds een ander onderdeel van je conditie, kracht of techniek. Zo blijf je vooruitgaan en houd je het leuk.

Welke trainingen voor jou belangrijk zijn, hangt af van je persoonlijke doelen. Wil je een halve marathon uitlopen, dan ligt de nadruk op uithoudingsvermogen. Wil je sneller worden op de vijf kilometer, dan zijn tempolopen en intervaltrainingen onmisbaar. Maar voor elke loper geldt: **een mix** van rustige duurlopen, snellere prikkels en kracht maakt je sterker, fitter en minder blessuregevoelig.

De duurloop is de basis van bijna elk schema. Dit is de rustige, vaak langere run waarbij je tempo laag genoeg is om nog te kunnen praten. In trainingsjargon noemen we dit vaak zone 2: een hartslag die comfortabel aanvoelt en waarbij je nog ontspannen blijft ademen. **Duurlopen verbeteren je uithoudingsvermogen**, leren je lichaam vet als brandstof te gebruiken en maken je spieren, pezen en gewrichten

geleidelijk sterker. Hoe lang je duurloop is, hangt af van je doel. Train je voor een 10 kilometer, dan is je duurloop korter dan wanneer je traint voor een marathon. Het principe blijft echter hetzelfde: rustig, ontspannen en vol te houden.

Intervaltrainingen zijn juist het tegenovergestelde: kortere stukken op hoog tempo, afgewisseld met herstel. Het draait hier niet om zoveel mogelijk kilometers maken, maar om **de kwaliteit van de snelle stukjes**. Een belangrijk onderdeel van interval is het herstel tussendoor. Zorg dat je hartslag echt omlaaggaat en dat je energie opdoet voor de volgende herhaling. Verspil geen energie door te hard te dribbelen of geforceerd door te lopen: het herstel is net zo belangrijk als de versnelling zelf.

Een valkuil bij interval is te veel letten op je gemiddelde snelheid. Die gaat vanzelf omlaag als je wandelt of zelfs even stilstaat tussen de intervallen. Dat is helemaal niet erg, want juist de tempowisselingen en de kwaliteit van de snelle stukken zijn waar het om gaat. Laat dat gemiddelde dus los en focus op wat je in de snelle stukken doet.

Tempotrainingen zitten daar tussenin. Je loopt **langere stukken in een stevig tempo**, sneller dan je duurloop maar rustiger dan interval. Dit helpt je lichaam wennen aan een hoger basistempo en verbetert je zogenaamde drempeltempo: de snelheid die je langere tijd kunt volhouden.

Kracht- en coretraining horen er ook bij. Veel lopers slaan dit over, maar het maakt juist een groot verschil. Sterke spieren rondom je romp, heupen en benen zorgen voor stabiliteit bij elke stap. Dat voorkomt blessures en maakt je loopstijl efficiënter. Denk aan oefeningen met je eigen lichaamsgewicht, core-stability of krachttraining in de sportschool.

Door deze verschillende trainingen te combineren ontstaat er balans. Rustige kilometers bouwen je basis, intensieve prikkels maken je sneller, tempo's schuiven je drempel op en kracht houdt je lijf stevig en blessurevrij.

Trainingen verschillend ingedeeld (hartslag, tempo of vermogen)

In de schema's die ik voor je maak in Final Surge zie je dat trainingen op verschillende manieren zijn opgebouwd. Soms staat er een tempo bij, soms een hartslagzone en in theorie kun je ook trainen op vermogen. Iedere manier heeft zijn eigen voordelen en beperkingen.

Trainen op **hartslag** is populair omdat het een directe maat geeft voor hoe intensief je lichaam bezig is. Het is een betrouwbare manier om rustig te lopen, zeker bij duurlopen. Je hartslag laat zien hoe je lijf reageert op de omstandigheden van dat moment, zoals warmte, vermoeidheid, stress, wind tegen of een slechte nacht. Een vast tempo zegt in zulke gevallen niet altijd iets over de inspanning die het je lijf kost. Daarom zijn veel rustige trainingen, en met name de langere duurlopen, gebaseerd op **hartslagzones**, vaak zone 2. Zo weet je zeker dat je niet te hard gaat, ook als de omstandigheden wisselen (zie verder hoofdstuk 9).

Bij snellere trainingen, zoals intervallen of tempolopen, wordt er soms gewerkt met **tempo (tempozones)** en soms met hartslagzones. Beide hebben hun waarde. Tempo is vaak praktisch, omdat je een concreet richtpunt hebt en direct weet of je te snel of te langzaam loopt. Zeker bij intervaltrainingen is dat handig: je spreekt je lijf kort en krachtig aan en kunt precies de intensiteit pakken die je wilt. Hartslag loopt daarbij altijd wat achter op je inspanning en stijgt geleidelijk tijdens de training, waardoor tempo in dit geval meestal de betere graadmeter is.

Toch kan het heel nuttig zijn om sommige snellere trainingen ook op hartslag te doen. Als je bijvoorbeeld traint in zone 3 of 4, bevind je je in het gebied waarin je lichaam leert langer een hogere inspanning vol te houden zonder te verzuren. Het voordeel is dat je rekening houdt met omstandigheden zoals warmte, wind of vermoeidheid. Waar een vast tempo dan misschien te zwaar uitpakt, helpt je hartslag om tóch in de juiste intensiteit te blijven. Zo wisselen tempo en hartslag elkaar af, afhankelijk van het doel van de training, en houd je de balans in je schema zonder dat je over de grens gaat.

Je kunt ook trainen op basis van **vermogen**, net zoals wielrenners dat doen. Met een speciaal hardloopvermogensmeter meet je hoeveel energie je levert, onafhankelijk van tempo of hartslag. Dat kan nuttig zijn, bijvoorbeeld bij heuvels of wind tegen. Toch wordt het bij hardlopen minder vaak gebruikt. De metingen zijn nog niet zo betrouwbaar en niet iedereen beschikt over de juiste apparatuur. Daarom gebruik ik het in mijn schema's nauwelijks. Voor de meeste lopers is hartslag en tempo meer dan voldoende.

Uiteindelijk gaat het niet om de methode op zich, maar om het doel van de training. Rustige duurlopen plan je meestal op hartslag, omdat je dan zeker weet dat je echt rustig blijft. Snellere trainingen gaan vaker ook op tempo, zodat je de juiste prikkel krijgt. En soms is het belangrijkste dat je gewoon loopt op gevoel: leren luisteren naar je lichaam blijft een belangrijke graadmeter die je altijd bij je hebt.

Hartslagzones

Je hebt al gelezen dat veel lange duurlopen in zone 2 plaatsvinden (zie ook 'belangrijke begrippen uitgelegd'), maar wat houden al die hartslagzones nou precies in? En waarom is het nuttig om te weten in welke zone je loopt? Hartslagzones geven een beeld van hoe intensief je training is en welk effect die heeft op je lichaam. Ze zijn ingedeeld op basis van een percentage van je maximale hartslag, die voor iedereen anders ligt. Hoe hoger je hartslag, hoe zwaarder je lijf aan het werk is en hoe anders de belasting uitpakt.

Zone 1 is de meest rustige zone, vaak bijna wandeltempo of een heel kalm dribbeltempo. Hierin beweeg je vooral voor herstel, ontspanning en doorbloeding. Zone 2 wordt vaak de aerobe zone genoemd en is de zone waarin je lichaam leert efficiënt energie vrij te maken uit vetten en zuurstof. Dit is de zone waarin je uithoudingsvermogen groeit en waarin je langere afstanden kunt volhouden zonder snel te vermoeien. Het voelt comfortabel, al moet je wel blijven bewegen. Dit betekent in de praktijk dat je tijdens het rennen in staat moet zijn om een gesprek met iemand te voeren.

Kom je in zone 3, dan wordt de inspanning duidelijk zwaarder. Je traint hier vooral op je vermogen om langere tijd een hoger tempo vast te houden. Je ademhaling gaat sneller, maar is nog wel onder controle. Deze zone wordt vaak gebruikt voor tempolopen of het ontwikkelen van wedstrijdspecifieke uithouding. Zone 4 is de drempelzone, waarin je je lactaatrempel prikkelt. Je lichaam leert hier omgaan met verzuring en stelt die grens stukje bij beetje uit. Het voelt pittig, maar is enorm effectief voor wie sneller wil worden. Zone 5 is de maximale zone, die je meestal alleen in korte intervallen of sprints opzoekt. Je werkt hier aan pure snelheid en maximale zuurstofopname, maar het is geen zone waarin je lang kunt of moet blijven.

Het nut van trainen met hartslagzones is dat je heel gericht werkt aan verschillende aspecten van je conditie. Rustige trainingen zorgen voor herstel en een sterk fundament, terwijl zwaardere trainingen je grenzen opzoeken en verleggen. Belangrijk om te onthouden is dat niet elke training in een zware zone hoeft plaats te vinden. Sterker nog: **het grootste deel van je trainingen hoort in zone 2 thuis**. De hogere zones gebruik je **bewust en spaarzaam**, juist om je lichaam een specifieke prikkel te geven zonder het te overbelasten.

Samenvattend:

- Zone 1: heel rustig bewegen, herstel en ontspanning. Bevordert doorbloeding en actief herstel na zware trainingen.

- Zone 2: rustig duurtempo, opbouwen van uithoudingsvermogen en efficiënt vetverbranding. Je lichaam leert energie op een zuinige manier vrij te maken en langere afstanden vol te houden.
- Zone 3: stevig tempo, ontwikkelen van wedstrijdspecifieke uithouding. Je traint hier je aerobe capaciteit, ademt sneller maar blijft net onder de grens waarop je gaat verzuren.
- Zone 4: pittig tempo, trainen rond de lactaatsdrempel. Je lichaam leert beter omgaan met melkzuur en stelt de grens van verzuring steeds verder uit. Ideaal voor tempolopen en intervaltraining.
- Zone 5: maximaal, korte intervallen op hoge intensiteit. Hier werk je aan je VO2max (maximale zuurstofopname) en pure snelheid. Zeer zwaar, maar effectief in korte prikkels.

Belangrijke begrippen uitgelegd

In de hardloopwereld vliegen de termen je soms om de oren. Zeker als je met een schema werkt, kom je begrippen tegen die misschien nieuw voor je zijn. In de schema's die ik voor je maak, en in de notities die je in Final Surge ziet, gebruik ik die termen regelmatig. Daarom leg ik ze hier in dit E-book (nogmaals) helder uit. Niet omdat je alle theorie moet kennen om goed te kunnen lopen, maar omdat het fijn is om te snappen wáárom je bepaalde trainingen doet en wat het effect ervan is. Met die kennis wordt je training niet alleen een rondje hardlopen, maar ook een bewuste stap richting je doel. Je begrijpt beter wat je lichaam doet, waarom een rustige duurloop net zo waardevol is als een pittig interval en hoe alles samenkomt in jouw vooruitgang. Hieronder vind je de belangrijkste begrippen kort en duidelijk uitgelegd.

- **Zone 2**

Zone 2 is de zone waarin je vaak je rustige duurlopen maakt. Dit voelt comfortabel, je kunt nog gewoon een gesprek voeren, maar ondertussen gebeurt er van alles in je lijf. In deze zone train je je **uithoudingsvermogen** en leer je efficiënt vet als brandstof te gebruiken. Je **mitochondriën**, de energiecentrales in je cellen, worden sterker en talrijker, waardoor je langer energie kunt leveren zonder snel leeg te raken. Dit noemen we **metabole flexibiliteit**: je lichaam kan schakelen tussen koolhydraten en vetten, afhankelijk van wat er nodig is. Hoe beter je dit traint, hoe langer je in balans blijft tijdens duurlopen en (langere) wedstrijden.

Daarnaast legt zone 2 de basis van je conditie. Het is de fundering waarop je alle snellere en zwaardere trainingen bouwt. Hoe sterker die basis, hoe beter je lichaam de intensievere prikkels aankan en hoe kleiner de kans dat je geblesseerd raakt. Als je al je trainingen in een hogere zone doet, raak je sneller overbelast en vraag je te

veel van zowel je lichaam als je hoofd. Uiteindelijk draait een goed trainingsschema om consistentie, en die bereik je juist door een groot deel van je trainingstijd in Zone 2 te lopen. Je beste race of lange wedstrijd loop je vaak als je weken en maanden achter elkaar hebt kunnen trainen zonder blessures, zonder grote schommelingen en zonder steeds over de grens te gaan.

Het is ook de zone waarin je hart en bloedvaten sterker worden. Je hart pompt per slag meer bloed rond en je vaten worden beter in het vervoeren van zuurstof en voedingsstoffen. Na verloop van tijd zie je dat je rusthartslag daalt, maar ook dat je met dezelfde lage hartslag een steeds hoger basistempo kunt lopen. Dat betekent dat je efficiënter wordt: je lichaam levert meer werk voor dezelfde inspanning.

Omdat het tempo beheersbaar blijft, kun je deze trainingen gebruiken om aandacht te geven aan techniek en ademhaling. Je voelt hoe je voeten landen, hoe je armen meebewegen en of je schouders ontspannen zijn. Alles wat je hier oefent, neem je mee naar snellere trainingen. Vooral als je moe wordt is het belangrijk dat je techniek goed blijft. Hoe 'mooier' je loopt, hoe kleiner de kans op blessures, hoe makkelijker het gaat en vaak ook hoe sneller je wordt. De basis voor die techniek leg je in zone 2, niet in de hogere, snellere zones.

Ook mentaal heeft zone 2 veel waarde. Je leert langere tijd ontspannen te lopen, je bouwt vertrouwen op in je uithoudingsvermogen en je merkt dat je lichaam veel aankan. Rustig lopen is daardoor niet alleen functioneel, maar ook motiverend. Niets is frustrerender dan dat elke training voelt als een wedstrijd, je na afloop compleet gesloopt bent en de rest van de dag geen energie meer over hebt. Of dat je tijdens elke lange duurloop meerdere keren moet stoppen omdat je tempo eigenlijk te hoog ligt.

Het grootste deel van je trainingen hoort in zone 2 plaats te vinden. Voor de meeste lopers betekent dat zo'n 70 tot 80 procent van alle trainingstijd. Hoe dat er in de praktijk uit ziet, hangt dus sterk af van je totale weekomvang. Loop je veel kilometers per week, dan kun je relatief wat meer tijd besteden aan intensievere trainingen, simpelweg omdat de basis groot genoeg is en je lichaam gewend is aan de belasting. Bij een hoog aantal kilometers bestaat je schema dus nog steeds grotendeels uit zone 2, maar kun je daarbovenop één of twee pittige sessies doen zonder dat het te zwaar wordt. Loop je minder kilometers per week, dan is de balans anders. Je hebt minder ruimte om zware trainingen in te bouwen, omdat die relatief meer impact hebben op je herstel. In dat geval is het nóg belangrijker om het grootste deel rustig te lopen en maar beperkt hogere zones op te zoeken. Eén

intensieve training per week kan dan vaak al genoeg zijn om toch snelheid en kracht te prikkelen, zonder dat je risico loopt op overbelasting.

- **Aeroob en anaeroob**

Bij rustig lopen verbrand je voornamelijk vet en gebruik je zuurstof om energie vrij te maken. Dat noemen we **aeroob trainen**. Naarmate je sneller gaat, kan je lichaam de vraag naar energie niet meer helemaal bijhouden met zuurstof. Het schakelt dan over op een sneller maar minder efficiënt systeem: **anaeroob trainen**, waarbij vooral koolhydraten worden verbrand en melkzuur vrijkomt. Dit hou je maar kort vol, omdat de verzuring toeneemt. Het verschil tussen aeroob en anaeroob verklaart waarom rustige trainingen een ander effect hebben dan pittige intervaltrainingen.

- **Lactaatdrempel en (sub)threshold**

De lactaatdrempel is het punt waarop je lichaam zoveel lactaat (melkzuur) produceert dat je spieren het nog net kunnen verwerken. Blijf je er net onder, dan kun je relatief lang een stevig tempo volhouden. Ga je erboven, dan stapelt het lactaat zich op en volgt verzuring snel. In de hardloopwereld wordt deze grens vaak aangeduid met verschillende termen, zoals *anaerobe drempel*, *omslagpunt*, *drempelwaarde* of *lactate threshold*.

Trainen rond dit punt is pittig, maar effectief. Je lichaam leert efficiënter omgaan met lactaat en de drempel schuift steeds verder op, waardoor je langer en sneller kunt lopen zonder te verzuren. In de schema's die ik maak, gebruik ik praktische methoden of eenvoudige tests om deze drempel bij benadering te bepalen. Zo weet je in welk gebied je op dit punt het meest effectief traint.

Rond de drempel zijn er grofweg twee trainingsvormen: threshold en sub-threshold. Thresholdtraining (vaak zone 4) richt zich precies op de grens en helpt je lichaam beter bestand te worden tegen verzuring. Sub-thresholdtraining ligt net onder die grens, meestal in de hogere zone 3 of lage zone 4. Dit voelt stevig maar beheersbaar. Je traint efficiënt zonder echt te verzuren, waardoor de belasting lager blijft en je deze sessies vaker of langer kunt uitvoeren.

Threshold- en sub-thresholdtrainingen zorgen er dus voor dat je sterker wordt in het vasthouden van je wedstrijdtempo. Het is het gebied waarin je niet comfortabel loopt, maar ook niet volledig tot het uiterste gaat. In dit gebied boek je vaak de meeste vooruitgang, mits je deze trainingen goed doseert en combineert met rustige trainingen of zone 2-duurlopen die de basis leggen voor je uithoudingsvermogen.

- **VO2max**

VO2max staat voor je maximale zuurstofopname: de hoeveelheid zuurstof die je lichaam kan gebruiken tijdens inspanning. Je kunt het zien als de motorinhoud van je lijf. Hoe hoger je VO2max, hoe meer brandstof je kunt verbranden en hoe groter je potentieel als loper. Korte, intensieve trainingen in zone 4 en 5 zijn bedoeld om dit te prikkelen. Toch is een hoge VO2max op zichzelf niet genoeg: je hebt ook een goed ontwikkeld uithoudingsvermogen en efficiënte loopstijl nodig om er optimaal gebruik van te maken. Dus hier komt weer je zone 2 training om de hoek kijken.

- **Herstel en supercompensatie**

Belangrijk om te onthouden is dat je niet sterker wordt tijdens de training zelf, maar in de herstelfase erna. Je lichaam herstelt, bouwt zich op en komt iets sterker terug dan voorheen. Dit principe heet **supercompensatie** en dit betekent eigenlijk dat je lichaam zich aanpast na een training. Tijdens het lopen belast je je spieren, pezen en hart-longstelsel en ontstaat er vermoeidheid of kleine "schade". In de herstelfase daarna gaat je lijf actief aan de slag om dit te herstellen, en het komt daarbij niet alleen terug op het oude niveau, maar wordt juist iets sterker dan voorheen. Zo bereidt je lichaam zich slim voor op een volgende belasting. Het moment waarop je dus opnieuw traint, bepaalt of je vooruitgaat. Bij te weinig rust herstelt het lichaam niet volledig en ontstaat het risico op overbelasting. Duurt de herstelfase juist te lang, dan gaat de opgebouwde winst verloren en valt het niveau terug naar het oude punt. Daarom zijn rustdagen en rustige trainingen net zo waardevol als de zware prikkels.

- **Cadans en loopeconomie**

Naast tempo en hartslag speelt ook je looptechniek een rol. **Cadans** is het aantal stappen dat je per minuut zet. Een wat hogere cadans, vaak rond de 170-180, helpt blessures te voorkomen en maakt je efficiënter. Dit heeft te maken met **loopeconomie**: hoe minder energie je per kilometer verbruikt, hoe makkelijker je het volhoudt.

Je lijf is geen machine

Je lijf is geen machine. Natuurlijk zijn alle cijfers, begrippen en zones ontzettend waardevol. Ze geven richting, structuur en inzicht in je trainingen. Maar hardlopen is meer dan data en schema's. Je lichaam reageert elke dag anders. Slaap, voeding, stress, werkdruk, emoties en zelfs het weer hebben invloed op hoe een training voelt en uitpakt. Je kunt dus nog zo'n strak schema hebben, het zal nooit exact verlopen zoals op papier staat.

Daarom is het belangrijk om data te gebruiken als hulpmiddel, niet als absolute waarheid. Een horloge kan veel meten, maar jij bent degene die voelt wat er gebeurt.

Soms laat je hartslagmeter iets anders zien dan wat jij ervaart. Soms heb je een zware dag en loop je tóch een verrassend goede training. En soms klopt alles, maar voelt het toch zwaar. Dat hoort erbij.

Hardlopen leer je dus niet alleen door naar cijfers te kijken, maar vooral door te luisteren naar je lijf. Hoe voelt je ademhaling? Hoe zwaar voelen je benen? Kun je nog ontspannen blijven lopen? Data helpt je keuzes te maken, maar gevoel is minstens zo belangrijk om blessures te voorkomen, progressie te boeken en plezier te houden. Uiteindelijk is de kunst de balans: voldoende structuur om gericht te trainen, maar genoeg ruimte om flexibel met jezelf en je lijf om te gaan.

In dit kader nog een laatste begrip: **RPE – trainen op gevoel**: RPE (Rate of Perceived Exertion) is een schaal waarop je zelf je inspanning inschat van 1 (heel makkelijk) tot 10 (all-out). Daarmee ontwikkel je een beter lichaamsbewustzijn en kun je ook zonder cijfers inschatten of de training te zwaar, te licht of precies goed is. Vaak vraagt een sporthorloge na een training ook om dit aan te geven. Door dit regelmatig te doen ontdek je patronen en herken je steeds beter hoe verschillende intensiteiten voor jou aanvoelen.

Meer dan hardlopen

Hardlopen draait niet alleen om kilometers maken. Je hebt in dit E-book al gelezen dat rust, variatie en luisteren naar je lichaam net zo belangrijk zijn als de training zelf. Toch zijn er een paar onderdelen die vaak vergeten worden, terwijl ze onmisbaar zijn om gezond en met plezier te blijven lopen.

Core en krachttraining vormen de basis van een stabiel lichaam. Sterke spieren rondom je romp, heupen en benen zorgen ervoor dat elke pas efficiënter en veiliger wordt. Je verkleint de kans op blessures en merkt dat je makkelijker in een goede houding blijft lopen, ook als je moe wordt. Je hoeft daarvoor geen uren in de sportschool te staan; simpele oefeningen met je eigen lichaamsgewicht maken al een groot verschil.

Daarnaast spelen **rekken en mobiliteit** een belangrijke rol. Hardlopen is een herhalende beweging die bepaalde spieren en gewrichten zwaar belast. Door af en toe aandacht te besteden aan flexibiliteit en bewegingsvrijheid, houd je je lijf in balans. Het gaat er niet om dat je lenig moet worden, maar dat je soepel genoeg blijft om klachten te voorkomen en ontspannen te kunnen bewegen.

Herstel is minstens zo belangrijk als de training zelf. Tijdens hardlopen belast je je spieren en pezen, en juist in de rustfase worden ze sterker. Te weinig herstel leidt tot overbelasting, terwijl voldoende rust ervoor zorgt dat je vooruitgang boekt. Herstel kan actief zijn, zoals rustig wandelen of fietsen, of passief, zoals slapen en ontspannen. Ook **massage** of het gebruik van een **foamroller** kan hier een waardevolle rol in spelen: het helpt je spieren los te maken, doorbloeding te stimuleren en kleine spanningen sneller kwijt te raken. Zie herstel als een essentieel onderdeel van je training.

Materiaal en praktische keuzes

Bij hardlopen lijkt het alsof je weinig nodig hebt. Een paar schoenen en je kunt de deur uit. In principe is dat ook zo, echter maken materiaal en praktische keuzes vaak het verschil tussen een rondje dat soepel voelt en een training die onnodig zwaar of oncomfortabel is.

Goede schoenen zijn een must. Je hebt eerder al gelezen waarom goede hardloopschoenen essentieel zijn: ze ondersteunen je voeten, vangen schokken op en helpen blessures te voorkomen. Koop ze liever niet zomaar via internet, maar ga naar een hardloopspecialzaak en laat je adviseren. Daar kijken ze mee naar je loopstijl en houding, en krijg je advies of je een neutrale schoen nodig hebt of een schoen met extra ondersteuning, zoals antipronatie of supinatie. Heb je eenmaal een passend model gevonden, dan kun je hetzelfde type gerust later online aanschaffen. Let er wel op dat modellen soms veranderen. Laat je in dat geval opnieuw adviseren om blessures te voorkomen.

Vaak is het handig om niet op één paar hardloopschoenen te vertrouwen, maar er in ieder geval twee te hebben. Daarmee wissel je de belasting een beetje af en verklein je de kans op blessures. Voor de langere duurlopen in zone 2 zijn stevige, stabiele schoenen met veel damping ideaal. Zie het als je "cruise-control" schoenen: ze geven comfort, bescherming en maken het makkelijker om rustig en ontspannen kilometers te maken. Voor snellere tempotrainingen of intervallen kan een ander type schoen juist prettiger zijn. Een lichtere schoen met meer energieruggave voelt directer aan en helpt je om tempo vast te houden zonder dat het extra zwaar wordt. Zo gebruik je je schoenen bewust als hulpmiddel, passend bij het doel van je training. Het is slim om je schoenen na zo'n 600 tot 800 kilometer te vervangen, afhankelijk van hoe vaak en waar je loopt. Met twee paar die je afwisselt verleng je de levensduur bovendien vaak aanzienlijk.

De laatste jaren is er veel te doen over carbonschoenen. Dankzij een ingebouwde carbonplaat en nieuwe schuimen geven ze extra veerkracht en loop je vaak efficiënter en sneller. Dat klinkt aantrekkelijk, en voor wedstrijden of specifieke tempoblokken kan het inderdaad een verschil maken. Toch zijn carbonschoenen niet voor alles en iedereen. Ze zijn prijzig, slijten sneller en bieden vaak minder stabiliteit. Bovendien komt het effect van carbonschoenen pas echt tot zijn recht bij hogere tempo's. Loop je bijvoorbeeld rond of sneller dan 4:30 minuten per kilometer, dan zul je waarschijnlijk meer voordeel merken dan bij rustigere duurlopen.

Ook kleding speelt een grote rol. Het gaat niet alleen om comfort, maar ook om temperatuurregulatie. Goede hardlooptkleding voert zweet af en zorgt ervoor dat je niet te warm of te koud wordt. In de zomer is licht en ademend materiaal fijn, in de winter helpt laagjeskleding je warm te blijven zonder dat je oververhit raakt. Bij regen kun je met een dunne waterafstotende jas of pet veel comfort winnen, terwijl handschoenen en een muts bij kou een groot verschil maken. Het gaat er niet om dat je een kast vol dure spullen hebt, maar dat je slim kiest wat bij jou en de omstandigheden past.

Daarnaast zijn er gadgets die het trainen makkelijker of leuker maken. Een sporthorloge met GPS en hartslagmeter kan je veel inzicht geven in tempo, afstand en intensiteit. Voor sommige lopers werkt dat motiverend en helpt het om gericht te trainen. Een hartslagband meet vaak nauwkeuriger dan een polsmeting en kan handig zijn als je veel met hartslagzones werkt. Aan de andere kant: je kunt ook prima zonder. Uiteindelijk gaat het erom wat bij jou past. Voor de een is data een extra prikkel, voor de ander voelt het juist als ballast.

Voeding en hardlopen

Voeding en hardlopen horen bij elkaar. Wat je eet heeft direct invloed op hoe je je voelt tijdens het lopen, hoe snel je herstelt en hoeveel energie je hebt in je dagelijks leven. Het gaat daarbij niet alleen om wat je vlak voor of tijdens een training neemt, maar vooral ook om je totale voedingspatroon. Zie voeding als de brandstof waarmee je jouw motor laat draaien: hoe beter de brandstof, hoe soepeler de motor loopt.

- **Voeding in het dagelijks leven**

De basis begint bij je gewone eetpatroon. Als je voldoende en gevarieerd eet, krijgt je lichaam de bouwstenen die het nodig heeft om te herstellen en sterker te worden. Denk aan:

Koolhydraten: je belangrijkste energiebron, vooral voor trainingen en wedstrijden. Kies het liefst voor langzame koolhydraten zoals volkorenproducten, groente en fruit.

Eiwitten: nodig voor herstel van spieren en pezen. Eet verdeeld over de dag voldoende eiwitrijke producten zoals zuivel, eieren, peulvruchten, noten, vis of vlees.

Vetten: onmisbaar voor hormoonhuishouding en energievoorziening, zeker bij langere inspanningen. Denk aan gezonde vetten uit noten, avocado, olijfolie en vette vis.

Vitamines en mineralen: variatie in groente en fruit helpt je om genoeg binnen te krijgen. IJzer en magnesium zijn extra belangrijk voor lopers.

Goed eten betekent overigens niet dat je nooit meer iets mag snacken of 'ongezonds' kan eten. Het draait om balans: vooral voedzaam eten en af en toe iets lekkers zonder schuldgevoel.

- **Voeding voor het lopen**

Wat je eet voor een training of wedstrijd lijkt op elkaar, maar er zijn wel duidelijke verschillen. Bij een gewone training gaat het vooral om comfortabel kunnen lopen, zonder maagklachten en met genoeg energie voor de geplande inspanning. Bij een wedstrijd komt er meer bij kijken: je wilt je energievoorraden maximaal aanvullen en tegelijkertijd je maag en darmen zo rustig mogelijk houden. Dat betekent dat je keuzes in voeding soms anders zijn. Hieronder lees je wat handig is voor trainingen en wat juist beter werkt richting een wedstrijd. Let wel: vind vooral uit wat voor jou werkt. Wat hier beschreven staat hoeft niet één-op-één voor jou te gelden. Probeer dingen uit tijdens je trainingen en ontdek waar jij je goed bij voelt. Belangrijk is dat je op je wedstriiddag een bewezen formule gebruikt en niet opeens nieuwe dingen gaat uitproberen.

Training

Wat je eet voor een training hangt af van het moment van de dag. 's Ochtends vroeg kan een banaan, cracker of een kleine snack / maaltijd voldoende zijn. Train je later, eet dan een normale maaltijd een paar uur van tevoren en vul vlak voor de training eventueel aan met iets lichts. Vermijd vlak voor het lopen zwaar, vet of sterk gekruid eten: dat blijft te lang in je maag liggen.

Wedstrijd

Voor een race, kiezen veel lopers ervoor om de dag ervoor en op de wedstriiddag minder vezels te eten. In je gewone voedingspatroon zijn vezels onmisbaar, maar vlak voor een race kunnen ze juist zorgen voor een onrustige maag of darmen. In plaats daarvan kies je beter voor snelle koolhydraten en suikers, bijvoorbeeld een

witte boterham met jam of appelstroop. Daarmee vul je je energievoorraden aan zonder je spijsvertering te veel te belasten.

Koolhydraten stapelen

Voor een langere race, zoals een marathon, hoor je vaak over 'carb loading' of koolhydraten stapelen. Het idee is simpel: je zorgt dat je glycogeenvorraden (de koolhydraten die je spieren opslaan) zo goed mogelijk gevuld zijn, zodat je langer energie hebt tijdens de race. Dit betekent niet dat je opeens bergen pasta of witte broodjes moet eten. Het gaat er vooral om dat je in de dagen voorafgaand aan de wedstrijd de verhouding op je bord iets verschuift. Waar je normaal misschien meer groente of eiwitten pakt, schep je nu net wat extra rijst, pasta, brood of aardappelen op. Je eet dus gewoon je normale maaltijden, maar legt de nadruk iets meer op koolhydraten. Overdrijf het niet. Te veel koolhydraten ineens kunnen je darmen juist van slag brengen. Bovendien werkt het alleen goed als je tegelijkertijd je training in de dagen voor de wedstrijd afbouwt. Minder inspanning én wat meer koolhydraten zorgen er samen voor dat je glycogeenvorraden maximaal worden aangevuld. Voor de meeste lopers is 2 à 3 dagen voor de marathon wat meer koolhydraten eten al voldoende. Zie het als de puntjes op de i, niet als een compleet ander dieet.

- Voeding tijdens het lopen

Training

Tijdens de meeste trainingen is extra voeding niet nodig. Alles tot ongeveer 60-75 minuten kun je prima volhouden op je normale dagelijkse voeding. Voor langere duurlopen is het wél zinvol om te oefenen met eten en drinken onderweg. Niet omdat je het altijd nodig hebt, maar omdat je lichaam (en vooral je maag en darmen) moet wennen aan het verwerken van koolhydraten tijdens inspanning. Dat is net zo goed een training als het lopen zelf.

Handig is om een timer op je sporthorloge te zetten die bijvoorbeeld elke 30-40 minuten piept. Zo herinner je jezelf eraan dat je wat moet eten, ook als je je nog goed voelt. Wacht je te lang, dan is het vaak lastig om de energie weer aan te vullen. Gebruik langere trainingen ook om te ontdekken welke producten bij jou passen. Het ene gelletje is het andere niet: sommige soorten werken prima, terwijl andere je maag in de war schoppen. Probeer verschillende opties uit en kijk wat voor jou werkt. Een praktische richtlijn is om ongeveer 60 gram koolhydraten per uur binnen te krijgen bij langere duurlopen. Dit kun je zelf gemakkelijk uitrekenen door de voedingswaarden op de verpakking te bekijken. Zo weet je hoeveel je per uur moet nemen om goed bij te tanken.

Wat ook kan: je eigen sportvoeding maken. Zelf maak ik bijvoorbeeld regelmatig een "gel" van gedroogd fruit en koffie. Allerlei soorten gedroogd fruit (rijk aan snelle suikers en koolhydraten) gaan in de blender, gemengd met koffie met cafeïne en

eventueel een klein beetje havermout voor de stevigheid. Simpel, natuurlijk en effectief.

Wedstrijd

Tijdens een wedstrijd pas je eigenlijk je eigen succesformule toe die je in je trainingen hebt getest en verfijnd. Je timer staat nog steeds ingesteld op je horloge en de richtlijn van zo'n 60 gram koolhydraten per uur geldt net zo goed nog steeds. Dat is nodig, want na ongeveer 90 minuten raken je glycogeenvoorraden op. Als je dan niets hebt aangevuld, kom je de bekende "man met de hamer" tegen en dat wil je natuurlijk te allen tijde voorkomen.

Een wedstrijd voelt anders dan een training. Je loopt vaak harder, de spanning is groter en je spijsvertering reageert daar soms op. Juist daarom is het belangrijk om te vertrouwen op wat je al hebt geoefend. Gebruik de producten die je kent, houd je aan je plan en probeer op de dag zelf niets nieuws uit. Zo geef je jezelf de beste kans om je race goed uit te lopen!

- Voeding na het lopen

Training

Na een training draait voeding vooral om herstel. Je hebt energie verbruikt en je spieren hebben een prikkel gehad. Door na afloop koolhydraten én eiwitten te nemen, vul je je voorraden weer aan en ondersteun je spierherstel. Eiwitten zijn belangrijk voor het herstel en de opbouw van spieren, terwijl koolhydraten ervoor zorgen dat je glycogeenvoorraden weer worden aangevuld. Juist de combinatie van die twee maakt dat je sneller herstelt en je energie terugkrijgt. Alleen eiwitten is dus niet genoeg; je hebt ook nieuwe brandstof nodig om klaar te zijn voor je volgende training.

Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn: een bakje yoghurt met fruit en muesli, een broodje met hummus of kip, of een smoothie met fruit, havermout en kwark is vaak al voldoende. Probeer binnen een uur na je training iets te eten, zodat je herstel sneller op gang komt. Bij een rustige training is dat minder strikt, maar bij een stevige interval of lange duurloop merk je echt verschil.

Er zijn ook veel soorten herstelvoeding en eiwitshakes op de markt. Dat kan handig zijn, zeker als je onderweg bent of geen tijd hebt om direct een maaltijd te maken. Let er wel op dat een groot deel van deze producten naast eiwitten ook veel suiker bevat. Dat hoeft niet verkeerd te zijn – suiker is een snelle koolhydraatbron – maar kijk of dit past binnen jouw eigen eetdoelen en dagelijkse voedingspatroon.

Wedstrijd

Na een wedstrijd is herstel extra belangrijk. Je hebt je glycogeenvoorraden grotendeels leeggelopen en je spieren zijn flink belast. Hier helpt dezelfde combinatie van koolhydraten en eiwitten, maar vaak heb je direct na de finish nog geen trek en moet je niet aan eten denken. Begin dan klein, bijvoorbeeld met een banaan, een recoverydrankje of een reep, en eet later een volwaardige maaltijd. Vergeet ook je vocht en zouten niet: zeker na een halve of hele marathon verlies je veel vocht en elektrolyten. Vul die rustig weer aan met water, sportdrank of een maaltijd met wat zout.

Het doel van eten na de wedstrijd is niet alleen sneller herstellen, maar ook je immuunsysteem ondersteunen. Een zware race kan je weerstand tijdelijk verlagen, waardoor je vatbaarder bent voor verkoudheid of vermoeidheid. Goed eten en drinken helpt je lichaam weer in balans te komen en zorgt dat je sneller klaar bent voor een volgende training of wedstrijd.

Dat gezegd hebbende, het praatje zoals het hoort. Maar stel je voor dat je net die marathon hebt gelopen die al jaren op je bucketlist stond, waar je maandenlang voor hebt getraind. Dan gaat het niet alleen om herstel, maar ook om vieren wat je hebt bereikt. Dus als dat voor jou betekent dat je bitterballen eet, een biertje drinkt of een zak patat met mayonaise naar binnen werkt – doe het vooral. Het is jouw moment, en genieten hoort daar net zo goed bij als de training die eraan voorafging.

Drinken en hardlopen

Voldoende drinken is minstens zo belangrijk als goede voeding. Al bij een klein vochttekort kun je sneller moe worden, gaat je hartslag omhoog en voelt lopen zwaarder. Ook elektrolyten – zouten en mineralen zoals natrium, kalium en magnesium – spelen een rol. Die verlies je via zweet, zeker bij warm weer of langere inspanning. Goed drinken betekent dus niet alleen water, maar soms ook het aanvullen van die elektrolyten.

- Drinken voor het lopen

Training

Voor een gewone training hoef je niet overdreven veel te drinken. Zorg dat je de dag door gewoon voldoende water drinkt en neem eventueel nog een glas water of thee vlak voor je vertrekt. Ga niet met een droge mond van start, maar overdrijf ook niet: teveel drinken vlak voor je training kan zorgen voor een klotsende maag of juist je zoutbalans verstoren.

Wedstrijd

Voor een wedstrijd is het belangrijk dat je al een paar dagen van tevoren goed gehydrateerd bent. Dat betekent: verspreid over de dag voldoende water of thee drinken en eventueel wat extra vocht opnemen via groente en fruit. Zo kom je met een goede vochtbalans aan de start. Direct voor de race is een klein glaasje water of sportdrink voldoende. Drink niet liters vlak voor de start, want dan ben je vooral bezig met wc-bezoeken.

- Drinken tijdens het lopen

Training

Bij korte trainingen (tot ± 60 minuten) is drinken onderweg meestal niet nodig, tenzij het echt heel warm is. Bij langere duurlopen kan een klein flesje water of sportdrink wel prettig zijn. Dit helpt niet alleen tegen dorst, maar zorgt ook dat je gewend raakt aan drinken tijdens inspanning. Gebruik je trainingen om uit te testen wat voor jou werkt: sommige lopers verdragen alleen water, anderen voelen zich beter met een lichte sportdrink.

Wedstrijd

Tijdens een wedstrijd is drinken cruciaal. Zeker bij een halve of hele marathon verlies je flink wat vocht en elektrolyten. Maak gebruik van de verzorgingsposten en neem daar een paar slokken water of sportdrink. Kleine beetjes regelmatig drinken werkt beter dan in één keer veel. Sportdrink heeft vaak de voorkeur omdat het naast vocht ook koolhydraten en elektrolyten aanvult. Als je zelf flesjes of een belt meeneemt, kies dan voor een merk en smaak die je al getest hebt in trainingen. Een handige richtlijn: probeer ongeveer 150–250 ml per 20 minuten te drinken, afhankelijk van temperatuur, inspanning en hoe veel je zweet. Oefen dit tijdens trainingen zodat je weet wat jouw maag aankan.

Wat ik zelf vaak doe bij een marathon: bij elke drankpost (meestal om de 5 kilometer) pak ik één bekertje sportdrink en daarna één bekertje water. Zo vul ik mijn elektrolyten en koolhydraten aan, maar spoel ik ook de kleverige sportdrink weg. Een simpele tip: knijp je papieren bekertje aan de bovenkant een beetje dicht zodat er een tuitje ontstaat. Dan kun je rustig drinken zonder alles over jezelf heen te gooien en hoeft je niet te stoppen bij de verzorgingspost en kan je gewoon je tempo aanhouden.

- Drinken na het lopen

Training

Na een training is het belangrijk om je vochttekort weer aan te vullen. Vaak merk je zelf wel of je dorst hebt. Een glas water of thee is vaak al voldoende. Als je veel hebt

gezwet (bijvoorbeeld op een warme dag of na een lange duurloop), is het slim om ook wat zouten aan te vullen. Dat kan eenvoudig met normaal eten, zoals brood, soep of een handje noten. Hier hoeft je geen speciale sportdranken voor te gebruiken.

Wedstrijd

Na een wedstrijd staat herstellen centraal. Je hebt veel vocht en elektrolyten verloren, dus begin direct na de finish met drinken. Water is goed, maar wissel dit af met een isotone drank. Dat is een drank met ongeveer dezelfde concentratie aan opgeloste deeltjes (zoals suikers en zouten) als je lichaamsvocht, waardoor het sneller wordt opgenomen dan gewoon water. Zo vul je niet alleen vocht aan, maar ook energie en elektrolyten. Voorbeelden zijn sportdranken, maar ook alcoholvrij bier is van nature vaak isotoon en kan daardoor een verrassend goede dorstlesser zijn na een zware race. Vul dit later verder aan met een maaltijd die wat zout bevat en blijf verspreid over de dag drinken, zodat je vochtbalans rustig weer op peil komt.

Blessurepreventie - luisteren naar je lichaam

Blessures zijn voor veel lopers de grootste spelbreker. Je kunt nog zo gemotiveerd zijn en de beste schema's hebben, als je geblesseerd raakt val je stil. Daarom is blessurepreventie misschien wel de belangrijkste vaardigheid van een hardloper. En dat begint met luisteren naar je lichaam.

Signalen herkennen

Je lijf geeft vaak al vroeg signalen dat er iets niet helemaal lekker gaat. Dat kan zijn in de vorm van stijfheid die langer aanhoudt dan normaal, een zeurende pijn die tijdens of na een training steeds terugkomt of een gevoel dat een bepaalde plek kwetsbaar of gevoelig is. Het verschil tussen "gewone" spierpijn en een blessure-inwording is dat spierpijn meestal binnen een paar dagen wegtrekt, terwijl een blessure vaak blijft of zelfs erger wordt.

Wanneer stoppen of aanpassen

Het is verleidelijk om pijn te negeren en toch door te lopen, zeker als je midden in een schema zit of een doel voor ogen hebt. Toch geldt vaak: better safe than sorry. Een training overslaan of aanpassen voelt misschien vervelend, maar het voorkomt dat je weken of maanden moet herstellen. Consistentie is de sleutel in hardlopen, en juist daarom is het slim om af en toe gas terug te nemen. Een gemiste training breekt je niet op, maar een blessure kan je hele planning in de war schoppen.

Hoe meer ervaring je hebt met hardlopen, hoe beter je je lichaam leert kennen. Je voelt sneller hoe het reageert en weet beter of je met een klacht nog door kunt lopen of dat het verstandiger is om te stoppen of even gas terug te nemen.

Er zijn bepaalde plekken waar pijn vaker wijst op een beginnende blessure en waar het verstandig is om extra alert te zijn. Denk aan je knieën, achillespezen, scheenbenen en heupen. Dat hoeft niet altijd ernstig te zijn, maar het zijn wel signalen om serieus te nemen. Veelvoorkomende klachten zijn bijvoorbeeld:

- **Scheenbeen:** stekende pijn aan de voorkant of binnenkant kan wijzen op *shin splints*.
- **Knie:** een zeurende pijn rond of achter de knieschijf wordt vaak een *lopersknie* genoemd.
- **Achillespees:** stijfheid of pijn vlak boven je hiel kan duiden op *achillespeesklachten*.
- **Heup:** zeurende pijn of stijfheid kan ontstaan door overbelasting of een disbalans in kracht en mobiliteit.

Merk je dit soort signalen op, dan is het slim om alert te zijn en eventueel even gas terug te nemen. Wat je daarnaast kunt doen om blessures zoveel mogelijk voor te zijn, vind je hieronder in een overzicht.

Checklist blessurepreventie:

- ✓ Bouw rustig op: geef je spieren, pezen en gewrichten de tijd om sterker te worden.
- ✓ Varieer in trainingen: wissel tempo, afstand en ondergrond af.
- ✓ Neem rust: herstel is net zo belangrijk als inspanning.
- ✓ Luister naar signalen: pijn die blijft of erger wordt, is geen spierpijn maar een waarschuwing.
- ✓ Let op je loopstijl: loop ontspannen, met een soepele pas en een rustige armzwaai. Schiet niet in een verkrampte loopstijl, ook niet als het zwaar gaat.
- ✓ Investeer in schoenen: laat je goed adviseren en vervang je schoenen op tijd.
- ✓ Doe kracht- en coretraining: een sterk lijf vangt klappen beter op.
- ✓ Gebruik massage en mobiliteit: houd je spieren soepel met een foamroller, bal of (sport)massage.

Trainingen in Final Surge

De trainingen die ik voor je maak, zet ik in Final Surge. Dit zijn schema's die volledig op maat zijn: afgestemd op jouw hartslagzones of tempozones, afhankelijk van wat jij tot je beschikking hebt. Soms komen die gegevens uit je sporthorloge, soms uit een test en soms doen we tussendoor een test in je schema, zoals een

lactaatdrempeltest. Het blijft natuurlijk een benadering, maar het is ruim voldoende om heel gericht te kunnen trainen.

Bij het maken van de trainingen kijk we samen naar jouw doelen, jouw wensen en de tijd die jij erin wilt steken. Wat jij belangrijk vindt, staat centraal. Heb je een drukke week op werk of ben je ziek geweest, dan passen we het schema in overleg aan. Het plan blijft dus altijd flexibel en afgestemd op jouw situatie.

De trainingen zelf zijn eenvoudig te volgen. Je zet ze op je sporthorloge, dat je tijdens de training precies vertelt wat je moet doen: in welk tempo of in welke hartslagzone je loopt, en hoe lang. Dit e-book ondersteunt je met achtergrondinformatie, en in Final Surge vind je daarnaast notities en toelichting bij je trainingen. Want het helpt niet alleen om iets te doen, maar juist ook om te begrijpen waarom je het doet en wat het nut ervan is.

Bij het maken van een schema draait het niet alleen om trainingen en cijfers, maar ook om de manier waarop jij het liefst begeleid wordt. Dat verschilt namelijk per persoon. Sommige lopers willen vooral losse begeleiding: een schema dat richting geeft, maar met genoeg vrijheid om zelf keuzes te maken. Anderen hebben juist af en toe behoefte aan een strengere aanpak. Niet omdat het schema zo moeilijk is, maar omdat ze die stok achter de deur nodig hebben om consistent te blijven trainen. Ook de focus van de begeleiding kan dus verschillen. Voor de een gaat het vooral om de inhoud: duidelijke trainingen, goede opbouw en feedback op data. Voor de ander is juist de motivatie belangrijk. Soms helpt het als iemand meekijkt, je enthousiasmeert en je eraan herinnert waarom je dit doel ook alweer wilde halen.

Daarom vraag ik je van tevoren wat voor jou het beste werkt. Wil je vooral vrijheid of liever wat meer sturing? Zoek je vooral inhoudelijke feedback of juist ook steun om gemotiveerd te blijven? Door dat helder te hebben, kunnen we samen zorgen dat het schema niet alleen past bij jouw doelen, maar ook bij jouw manier van trainen en volhouden.

In Final Surge zie je jouw geplande trainingen, je uitgevoerde trainingen en je weektotalen. Ik kan met je meekijken, je voortgang volgen en je tips en advies geven. Niet alleen over de inhoud van de trainingen, maar ook over voeding, balans tussen inspanning en ontspanning, materiaal en motivatie. Hoe meer data er beschikbaar is, hoe specifieker en betrouwbaarder de trainingen afgestemd kunnen worden. Zo groeit jouw schema mee met jouw ontwikkeling en doelen of dat nu het uitlopen van een afstand is of het halen van een specifieke tijd.

Elke training is opgebouwd op basis van jouw persoonlijke zones. De meeste trainingen hebben een vaste structuur: WU – warming-up - Kern – het hoofdgedeelte van de training - CD – cooling-down. Hieronder zie je hoe een trainingsweek eruit kan zien in Final Surge. Dit is slechts een voorbeeld – de inhoud en zwaarte worden altijd aangepast aan jouw doelen, niveau en beschikbare tijd.

Maandag – Rustdag

Herstel is net zo belangrijk als trainen. Deze dag staat in het teken van ontspanning. Een wandeling of lichte yoga kan, maar volledig rust nemen mag ook.

Dinsdag – Intervaltraining

- **WU:** 15 min rustig in zone 1-2
- **Kern:** 8 x 400 m in zone 4, met 200 m rustig dribbelen tussendoor
- **CD:** 10 min uitlopen in zone 1

Doel: snelheid en loopefficiëntie verbeteren.

Woensdag – Kracht & core (optioneel)

Een korte sessie met oefeningen voor core stability en kracht, bijvoorbeeld squats, lunges, plank en bruggetjes. Dit helpt blessures te voorkomen en maakt je efficiënter als loper.

Donderdag – Duurloop kort

- 45 min in zone 2

Doel: uithoudingsvermogen en vetverbranding trainen.

Vrijdag – Rust of alternatieve training

Optioneel: fietsen, zwemmen of een rustige wandeling. Alles wat je in beweging houdt zonder veel belasting.

Zaterdag – Tempoloop

- **WU:** 10 min rustig in zone 1-2
- **Kern:** 25 min in zone 3 (comfortabel hard)
- **CD:** 10 min uitlopen in zone 1

Doel: je tempo verbeteren en leren om langere tijd een stevig tempo vol te houden.

Zondag – Lange duurloop

- 90 min in zone 2

Doel: basisconditie en mentale weerbaarheid opbouwen. Gebruik dit moment ook om voeding en drinken onderweg te testen.

Mindset en motivatie

Hardlopen vraagt niet alleen iets van je lichaam, maar ook van je mindset. Hoe je denkt en voelt, bepaalt vaak of je het volhoudt en of je er plezier in blijft hebben. Een duidelijk doel helpt om richting te geven. Dat doel kan groot zijn, zoals het lopen van een marathon, maar ook klein, zoals drie keer per week de deur uitgaan. Schrijf je doel op en maak het concreet. Grote doelen bereik je door ze op te delen in kleine stappen. Zo blijft het haalbaar en houd je overzicht.

Toch heeft iedere loper wel eens een dag zonder energie of zin. Dat hoort erbij. Vraag jezelf dan af of je echt moet gaan lopen of dat rust misschien beter is. Soms helpt het om gewoon in je loopkleden te stappen en rustig te beginnen. Vaak merk je dat je onderweg vanzelf plezier krijgt. En lukt het echt niet, dan is een gemiste training geen ramp. Consistentie draait om de lange termijn, niet om die ene dag. Belangrijk is dat hardlopen niet alleen een taak wordt, maar iets wat je graag doet. Kies routes die je leuk vindt, loop samen met anderen of luister naar muziek of een podcast. Wissel je trainingen af, zodat het niet altijd hetzelfde voelt. Hoe meer plezier je hebt, hoe makkelijker je het volhoudt.

Jouw hardloopreis vastleggen

Hardlopen is meer dan alleen kilometers maken. Het is een proces waarin je groeit, uitdagingen tegenkomt en successen behaalt. Door je reis vast te leggen, maak je die ontwikkeling zichtbaar en kun je er later met trots op terugkijken.

Dat kan op verschillende manieren. Je kunt data bijhouden in apps of op je horloge, maar ook een simpel schrift of digitaal dagboek werkt goed. Schrijf niet alleen de cijfers op, maar ook hoe je je voelde, wat er goed ging en waar je tegenaan liep. Zo leer je patronen herkennen en begrijp je beter wat voor jou werkt.

Daarnaast geeft het bijhouden van je progressie motivatie. Een dip voelt vaak minder zwaar als je terugziet hoeveel je al hebt bereikt. En kleine successen (een training die makkelijker ging, een route die sneller voelde of gewoon het feit dat je ondanks drukte toch bent gaan lopen) zijn minstens zo waardevol om te noteren. Je hardloopreis is persoonlijk. Door het vast te leggen maak je er een verhaal van, waarin niet alleen het einddoel telt maar juist ook alle stappen onderweg.

Visualiseer jouw eigen doel

In mijn boek *100x Megalekker in je vel* staat een oefening over verbeeldingskracht. Stel je eens voor dat je een film afspeelt in je hoofd waarin jij jouw grootste succes behaalt. Dit is meer dan dagdromen of een beetje fantaseren. Het is een krachtige vorm van visualisatie die je focus, motivatie en daadkracht versterkt. Door jouw doel tot in detail voor je te zien, vergroot je het geloof in jezelf, geef je jezelf extra energie om je in te zetten en overwin je obstakels nog voordat ze zich voordoen. Met andere woorden: door in je hoofd de film van jouw succes af te spelen, neem je alvast een voorsprong in de echte wereld.

Voor dit e-book heb ik een aangepaste versie van die oefening gemaakt, helemaal gericht op hardlopen. Neem een rustig moment voor jezelf, sluit je ogen en stel je jouw race of wedstrijddag voor. Zet alle details op papier. Schrijf niet alleen op wat je ziet, maar ook wat je voelt, hoort, ruikt en meemaakt. Hoe concreter, hoe krachtiger de oefening wordt.

Laat de volgende vragen je helpen bij het maken van jouw persoonlijke succesverhaal:

- Waar ben ik?
- Met wie ben ik?
- Wat doe ik?
- Waarom doe ik dit?
- Hoe voel ik me?
- Hoe voelt mijn lichaam?
- Hoe zie ik eruit?
- Wat doet dit met mijn energie?
- Wat is de sfeer?
- Hoe ruikt het?
- Welke geluiden hoor ik?
- Hoe ziet de omgeving eruit?
- Welke specifieke details vallen me op?
- Hoe verloopt de situatie stap voor stap?
- Wat is het ultieme succes of de perfecte afsluiting?
- Hoe overwin ik mogelijke obstakels onderweg?
- Wat betekent dit doel voor mij?
- Hoe verandert mijn leven nadat ik dit bereikt heb?

Door dit uit te schrijven, maak je je doel tastbaar. Jouw wedstrijddag wordt niet langer iets abstracts in de verte, maar een ervaring die je nu al kunt voelen. En juist

dat gevoel kan je op lastige momenten helpen om door te zetten en met vertrouwen richting jouw succes te lopen.

Tot slot een aanmoediging van mij voor jou!

Hardlopen is soms afzien, vaak genieten en altijd de moeite waard. Verwacht geen rechte lijn omhoog, maar weet dat elke training je verder brengt. Wees geduldig, blijf bewegen en geef jezelf de ruimte om beter te worden. Ik wens je vooral veel plezier onderweg, dat is uiteindelijk waar het om draait! Mocht je onderweg merken dat je wat extra hulp of begeleiding kunt gebruiken, neem gerust contact met me op. Samen kunnen we bekijken wat er mogelijk is om jou verder te helpen in het behalen van jouw persoonlijke doelen!

