

Hardlopen met Power!

Let op je gewicht!

Vorige week gingen we in op de overeenkomsten tussen wielrennen en hardlopen. We onderbouwden dat Tom Dumoulin in de Tour de France voordeel had door wat af te vallen.

<https://www.prorun.nl/runtech/32201/een-kilo-minder-maakte-het-verschil/>

We lieten zien dat de wetten van de natuurkunde voor beide sporten gelijk zijn. Het gewicht is bij beide sporten op dezelfde manier van invloed op de prestatie. Het verschil in de formules zit in de rolweerstand. Bij wielrennen is op het vlakke het gewicht daardoor minder van belang dan bij hardlopen. Heuvelop is de formule precies hetzelfde. Wielrenners zie je dan ook hun volle bidon weggooiden als ze aan een stevige klim beginnen. Dat scheelt weer iets aan gewicht. Voor hardlopen luistert gewicht ook heel precies voor een goede tijd.

Afvallen loont

Hardlopers zijn in het algemeen mager en dat is geen wonder, want niet alleen val je af van het hardlopen zelf, maar je gaat als gevolg van een lager gewicht ook sneller lopen. Het mes van hardlooptraining snijdt aan twee kanten: je wordt beter en sneller door training én sneller als je magerder bent. In feite ga je dus 'vanzelf' steeds harder lopen als je eenmaal begonnen bent met trainen. Hardlopers geven elkaar dan ook vaak het compliment dat ze er 'afgetraind' uitzien. In onze artikelen gebruiken we vaak de Marathon Man als voorbeeld. Met zijn 70 kg loopt hij de marathon in 3 uur en 30 minuten. Als Marathon Man 2 kg lichter zou zijn, doet hij de marathon in 3:24. Zo'n klein gewichtsverschil is relatief eenvoudig haalbaar aangezien in de marathonvoorbereiding door de meesten meer training kilometers worden gemaakt dan normaal. Je valt dan vanzelf een beetje af. Mits je natuurlijk niet teveel gaat eten in die periode.

Taperen en koolhydraten stapelen

In de maanden voor de marathon ben je druk met het trainingsprogramma. Je hebt dan al gauw de neiging om ook goed op je voeding te letten en zo gezond mogelijk te eten. De dagen voor de marathon is alles gericht op het in een perfecte conditie brengen van je lichaam. Je gaat taperen, je loopt minder, je trainingsomvang neemt af, je lichaam krijgt rust en herstelt van de inspanningen van de afgelopen maanden. Je lichaam heeft minder brandstof nodig.

In deze fase ga je ook koolhydraten stapelen. Je probeert je spieren, bloed en lever volledig af te tanken met glycogeen. Je brengt je voeding in de gewenste verhouding (70% koolhydraten - 15% eiwitten - 15% vetten). Dit houdt in dat je minder vlees en vet eet en meer groenten, fruit, brood, honing, rozijnen en pasta. Als je niet goed oplet, kom je in deze fase aan. Je traint immers minder en hebt bovendien de neiging teveel te eten. Voor je het weet vliegen de kilo's er weer aan. Jammer van je tijd. Onze Marathon Man doet met 72 kg helaas 6 minuten langzamer over de marathon. Te veel aankomen in de laatste dagen voor de marathon overkomt menigeen. Om ongewenste gewichtstoename te voorkomen, bevelen we daarom aan om het marathondieet te beperken tot de laatste twee dagen voor de marathon en niet te overdrijven met zoetigheden.

De invloed van afvallen

Voor de hardlopers met een hoge Body Mass Index (BMI) is het sowieso verstandig om af te vallen. Je wordt niet alleen sneller maar ook gezonder. In de tabel is te zien wat het gewicht van de Marathon Man rekenkundig betekent voor de tijd in een vlakke marathon. Voor kortere afstanden is het effect naar verhouding gelijk. Of het verstandig is van 80 kg naar 60 kg af te vallen is natuurlijk een heel andere vraag. Daar gaan we in een volgend artikel op in.

Effect gewicht op snelheid en tijd Marathon Man		
Gewicht (kg)	Uursnelheid (km/h)	Tijd marathon (uur:min:sec)
60	15.05	03:00:45
62	14.62	03:06:28
64	14.21	03:12:15
66	13.82	03:18:03
68	13.45	03:23:55
70	13.10	03:30:00
72	12.76	03:35:44
74	12.44	03:41:42
76	12.13	03:47:41
78	11.84	03:53:43
80	11.56	03:59:46

Op ons YouTube kanaal *The Secret of Running* kun je veel bekijken
<https://www.youtube.com/channel/UCZD6RjE9d17TsXpB-TDCCrQ>

Je kunt het effect van alle factoren op je prestaties nalezen in ons boek
Hardlopen met Power!

Het boek luidt een revolutie in op hardloopgebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers nu ook hun prestaties in de training en in de wedstrijd optimaliseren met de extra informatie van hun wattage! Van de schrijvers van Het Geheim van Hardlopen.

De ISBN nummers zijn:

paperback 978-90-821069-7-8

e-book (ePub3) 978-90-821069-8-5

e-book (Adobe DRM pdf) 978-90-821069-9-2

Hans van Dijk en Ron van Megen

www.hardlopenmetpower.nl