

Hardlopen met *Power!*

Watt is CP?

In dit artikel gaan we in op de vraag van een van onze lezers of hij zijn CP opnieuw moet bepalen als hij zijn nieuwe Stryd met luchtweerstand gaat gebruiken. Deze vraag is een mooie aanleiding om eens nader in te gaan op de CP. De afkorting staat voor Critical Power.

Maar eerst geven wij antwoord op zijn vraag: hij hoeft de CP maar een beetje aan te passen. Het vermogen van zijn menselijke motor is natuurlijk op zich niet gewijzigd door de nieuwe Stryd met Air Power. Wel werd eerder de loopwind niet meegerekend in het vermogen van de Stryd. Daarom is de nieuwe CP 2-3% hoger (bij 5:30-4:00/km).

Het begrip CP is afkomstig uit de wereld van vermogensmeters bij wielrennen en hardlopen. Het is het vermogen dat je een bepaalde duur kunt volhouden. Door deze definitie kan het nog wel eens verwarrend zijn. In de sportliteratuur kan dit het vermogen zijn dat je bijvoorbeeld 20 minuten (CP20), 45 minuten (CP45) of 60 minuten (CP60) kunt volhouden. Een CP60 is daarom qua wattage lager dan de CP45. En de CP45 is lager dan de CP20. Een hoger vermogen hou je immers korter vol. Die relatie hebben we al eens in een eerder artikel bij ProRun uitgelegd.

In onze artikelen en boeken *Hardlopen met Power!*, *The Secret of Running* en *The Secret of Cycling* hanteren gaat het om de CP60, het vermogen dat je precies een uur kunt volhouden. De CP60 is synoniem aan de begrippen ADV (Anaeroob DrempeelVermogen) en FTP (Functional Treshold Power) die wij gebruiken. Bij het schrijven van dit artikel hadden we vragen aan Stryd. Het blijkt dat de bepalingmethode van de CP in de software van Stryd tot een iets hogere vermogenswaarde leidt dan de ADV. Laten we het CP_{Stryd} noemen. Het verschil is niet heel groot. Het is qua orde van grootte vergelijkbaar met de loopwind, een paar procent.

Eerder hebben we bij ProRun het begrip ADV meer uitgebreid uitgelegd: De ADV is gedefinieerd als het vermogen dat je gedurende een uur vol kunt houden. ADV wordt uitgedrukt in Watt per kg lichaamsgewicht. Dit komt in de praktijk overeen met een inspanning, waarbij nog net geen accumulatie van lactaat (melkzuur) in je spieren gaat optreden.

De oude Stryd bepaalde het hardloopvermogen (CP_{Stryd}) als som van de loopweerstand (op asfalt c.q. atletiekbaan) en de klimweerstand (heuvelop en heuvelaf). Aan die som is met de nieuwe Stryd de werkelijke luchtweerstand (Air Power) toegevoegd (loopwind in combinatie met windje tegen). Hierdoor kan hij in een wedstrijd, prestatie-loop of training nog beter zijn loopsnelheid c.q. tempo afstemmen op het vermogen waarmee hij wil lopen om een optimale prestatie neer te zetten.

Moet je nu meteen aan een nieuwe Stryd? Dat hoeft nu ook weer niet. Tot windkracht 3 is de invloed van de luchtweerstand nog beperkt. Maar niet verwaarloosbaar. Als je het precies wilt weten, heb je de Air Power versie, de Stryd v3, wel nodig.

AutoCP

De CP_{Stryd} kon en kan in Stryd PowerCenter ingeschat worden door een recente goede 5 km of 10 km tijd op te geven. Een andere optie die geboden wordt is een methode die gebaseerd is op het lopen van 2, 4 en 3 ronden op een 400 meter atletiekbaan. Zelf hanteren we de 10 minuten methode voor een goede inschatting. Sommige hardlopers vinden dit teveel gedoe. Dat is jammer. Want je haalt niet alles uit de Stryd als je de Critical Power Test niet of niet goed doet.

Daarom heeft Stryd onlangs voor alle versies van haar hardloopvermogensmeters een nieuwe optie geïntroduceerd, de AutoCP. Het komt erop neer dat de Stryd op basis van een reeks aan trainingen

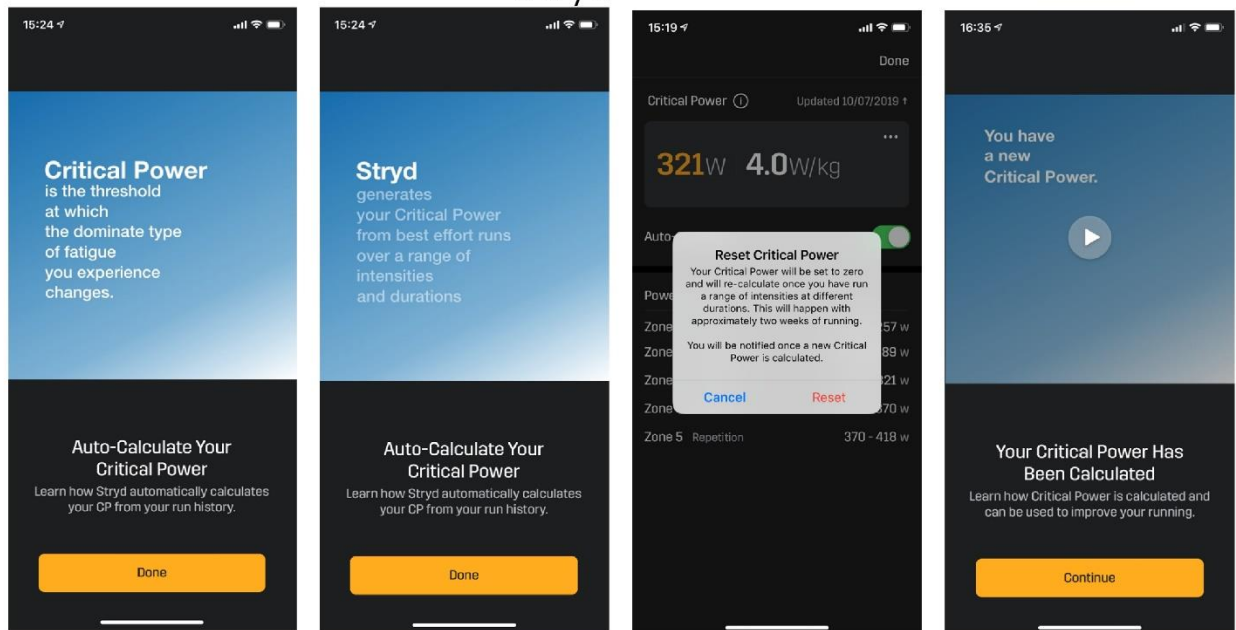
en wedstrijden zelf je CP_{Stryd} bepaalt. De AutoCP is volgens Stryd tot 1 - 2% nauwkeurig voor de meeste hardlopers, en wordt automatisch bijgesteld als lopers fitter worden.

Het duurt even voordat de AutoCP je CP_{Stryd} goed heeft bepaald. Daarvoor zijn minstens 12 lopen met voldoende variatie nodig. Denk daarbij aan:

1. Korte afstand, sprints of versnellingen met een duur van 10 tot 30 seconden;
2. Midden afstand, een 10 tot 20 minuten tempoloop, of een 5km of 10 km in je wedstrijdtempo.
3. Lange afstand, een rustige duurloop van minimaal 50 minuten.

Nieuw is ook dat de Stryd app op de mobiele telefoon en tablet een mooi inzichtelijke grafiek geeft van de ontwikkeling van de CP_{Stryd} in de tijd.

Critical Power (CP_{Stryd})



Hardlopen met Power! | Hans van Dijk & Ron van Megen

Stryd Zones

Tegelijk met de introductie van AutoCP kwam Stryd met nóg een mooie ontwikkeling: Stryd Zones. Vooral nog is dit alleen beschikbaar als IQ app voor Garmin horloges. Je kunt Stryd Zones in een veld in een van de schermen van je horloge zetten of, zoals Ron heeft gedaan, het als volledig scherm weergeven. Een tip is wel om dan de IQ app Stryd Power te verwijderen uit de velden. Anders raakt het databestand dat synchroniseert met PowerCenter in de war en mis je wat gegevens.

Het grote voordeel is dat je tijdens de training niet hoeft te onthouden welke vermogens bij een trainingszone horen. Het scherm geeft het vermogen weer waarmee je loopt (naar keuze real time power, de gemiddelden over 3 second power, 10 second power, of 30 second power, of lap power of total power) én de bijbehorende persoonlijke trainingszone.

Of je je CP nu wel of niet met AutoCP hebt bepaald, je ziet daardoor meteen of je je training in de juiste trainingszone afwerkt. Per zone wordt een andere kleur gebruikt. In een oogopslag zie je of je in de juiste zone bezig bent. Het gemak dient de mens!

Bij de oude Stryd maakte Ron veel gebruik van het gemiddelde vermogen over 30 seconden. De nieuwe Stryd is een stuk stabiel, waardoor het 3 seconden gemiddelde gelijkwaardig blijkt.

Daarmee is de Stryd v3 een stuk responsiever en nog beter bruikbaar bij heuvelsprints en korte intervaltrainingen.

Stryd Zones: Power + Zones in Run mode



Hardlopen met Power! | Hans van Dijk & Ron van Megen

49

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

Het boek luidt een revolutie in op hardlooplegebied. Het boek legt de achtergronden en voordelen uit van hardloopvermogensmeters, die momenteel op de markt verschijnen. Net als wielrenners, kunnen hardlopers 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 en Het Geheim van Wielrennen.
(deze boeken zijn in het Nederlands als ebook beschikbaar.
In het Engels, Duits, Spaans en Italiaans ook als print)*

De ISBN nummers van Hardlopen met Power! 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