
Wandelschande!?!

Je komt het regelmatig tegen, zo her en der. Wat? Dat er wat lacherig wordt gedaan over wandelpauzes tijdens je hardlooptrainingen. Waarom? Ik heb geen idee. Misschien omdat het wordt gezien als een zwakte. Maar... wandelt eigenlijk niet zo'n beetje elke loper/loopster wel eens tijdens trainingen. Wanneer? Nou, bv tijdens intervallen op de baan, tijdens fartlek in het bos of gewoon tijdens snelheidstrainingen op de weg.

Is het niet gewoon een onderdeel van juiste trainingsplanning op micro-, macro- en meso-nivo? Rustdagen in je trainingsschema is heel normaal. Een rustperiode (1 of meerdere weken) na zware inspanning is heel normaal. En verstandige atleten nemen zo of en toe een langere periode rust. Een soort van sabattical. Even alle spieren, pezen, vezels, organen goed laten herstellen om blessures te voorkomen, om sterker te worden en uiteindelijk de vooruitgang in gang te houden. En dat willen we toch allemaal? Niet dan? Ja toch?

Dus... wat is het probleem om dat ook in je duurlopen toe te passen? Het heeft zoveel voordelen. Ik zal er enkele opnoemen:

1. je kan langer in je ontspanning blijven lopen.
2. je kan langer je looptempo vasthouden.
3. je kan gemakkelijker je duurlopen verlengen.
4. je traint minimaal net zo goed, en waarschijnlijk beter, je vetverbranding.
5. je herstel na een training is beter.

Eigenlijk komt het er gewoon op neer dat je meer rendement uit je training haalt en ook meer rendement uit je opvolgende trainingen kan halen. Is het dan een zwakte om te wandelen tijdens duurlopen? Of is het juist een kracht? Ik denk het laatste. Je wil nl. vooruitgang boeken en dat kan heel goed door af en toe te wandelen tijdens je training. Gewoon wandelen, uitgaan van eigen kracht en inzicht, en je niet laten leiden door de mening van anderen. Dat is sterk!!

Afgelopen zondag heb ik deze tactiek nog toegepast bij de marathon in Geldrop. Steeds 19 minuten lekker doorlopen afwisselen met 1 minuut wandelen. In het 1e kwart werd ik zo af en toe ingehaald, maar zelfs dat viel wel mee. Naarmate de wedstrijd vorderde begon ik tijdens de hardloopblokken steeds vaker anderen in te halen. Soms kwamen ze me in de wandelminuut weer voorbij. Dat werd echter steeds minder. Mijn

hardlooptempo bleef gelijk, bij anderen zakte het tempo een beetje (tot uiteindelijk veel) weg. Ze haalden me niet meer bij tijdens mijn wandelen. Waarna ik tijdens het hardlopen weer verder van ze wegliep. Met sommigen liep het verschil in de laatste 5-6km zelfs op tot ruim 10 minuten.

Richting het einde van de wedstrijd bleef ik heel gelijkmatig lopen. Eigenlijk juist een beetje harder. Ik was nl. nog niet vermoeid, zoals vele anderen blijkbaar wel waren. Bovendien, als je in het 2e deel van de wedstrijd alleen maar blijft inhalen, geeft dat een veel beter gevoel dan steeds maar ingehaald worden.

In de schema's die ik voor anderen maak, adviseer ik ook vaak wandelpauzes. Zeker in lange duurlopen, maar af en toe ook in tempolopen. Je krijgt dan weer een soort van interval, maar dan met heel lange tempoblokken. De reacties zijn altijd positief. "Heerlijk gelopen", "Wat kon ik ontspannen blijven lopen", "Het lijkt wel of ik niet moe werd", zijn reacties die ik krijg. En ook de resultaten zijn gewoon goed. Mede omdat blessures op deze manier eerder worden voorkomen. En continuïteit is een belangrijke pijler van de vooruitgang.

Tuurlijk... er zit een grens aan in wedstrijden. (Niet in trainingen!!!) Wil je sneller dan 2uur30 op de marathon lopen of sneller dan 1uur10 op de halve (dit is een beetje willekeurig, maar niet helemaal), dan is het verschil tussen hardlopen en wandelen natuurlijk te groot en dat krijg je nooit gecorrigeerd. Maar voor een sub 3 op de marathon of een sub 1:25 op de halve is het het proberen zeker waard.

Voor ultralopen zou iedereen het in de trainingen "moeten" toepassen. Je vetverbranding die zo enorm belangrijk is tijdens het ultralopen wordt extra geactiveerd. Je lichaam zal nog beter je vetten gaan gebruiken als brandstof. En dat wil toch iedereen die aan een ultra deelneemt. Extra voordeel is dat je minder getletjes of ander spul hoeft te nemen om je energie op peil te houden, met alle maagproblemen van dien. Maar dat is voor een volgende keer.