



FOTO: TOBIAS VAN HELDEN

Tobias van Helden en Theo van Maanen over die ingewikkelde materie voor trainers

DE LASTIGE ZAAK VAN SCHEMA'S MAKEN



Tobias van Helden, fysiotherapeut die onder meer elite begeleidt, maakt maar een schema van maximaal een week voor een hardloper. Theo van Maanen, coach en voorzitter van Hardlooptrainers Nederland, begeleidt grote groepen naar hun hardloopdoelen over een lange periode. Toch weten zij elkaar aan te vullen en te helpen in die lastige materie voor trainers, het maken van perfecte schema's.

TRAINER ADDY RUITER EN TOBIAS VAN HELDEN IN OEGANDA.

FOTO: MMFYISIO



TOBIAS VAN HELDEN: "VOEG RPE-SCHALEN TOE AAN JE SCHEMA'S."

COOPERTEST IN HET KORT

De Coopertest lijkt een beetje in onbruik geraakt maar heeft zeker een goede waarde voor schema's. Wat is ook alweer een Coopertest?

De eenvoud van de Coopertest maakt hem zo aantrekkelijk. De test is ontwikkeld door luchtmachtarts Kenneth Cooper en daarin ren je in 12 minuten zo ver mogelijk. Na 12 minuten stijgt de hartslag niet meer is de gedachte achter de test. Het is daarmee een makkelijke test om de conditie van een hardloper op dat specifieke moment te bepalen. Volgens de tabellen opgezet voor zeer ervaren lopers ben je 'zeer goed' als je 3700 meter haalt (man) of 3000 (vrouw).

Tobias en Theo zouden eigenlijk vooraf aan de Algemene Ledenvergadering van Hardloopttrainers Nederland een workshop verzorgen over schema's maken. Tobias zou de kijk op de topatletiek geven. Theo over hoe je schema's maakt voor recreanten. Het coronavirus gooide de ALV omver en daarom maken we de workshop in artikelvorm in deze ProLoop. De verschillen tussen de beide mannen zijn groot maar ze helpen elkaar vaak. Laten we beginnen met de ervaren rot in het trainersvak, Theo van Maanen. Op geheel eigen wijze begeleidt hij al meer dan 30 jaar clubs en bedrijven. Hij hielp op die manier duizenden lopers. Theo is van vóór de revolutie in big data maar toch weet hij alles terug te brengen tot cijfers. Met die cijfers zijn menselijke invloeden meegenomen. Je bent tenslotte maar gewoon een sporter die werk, gezin en sociaal leven combineert. Als je bij Theo langer doorvraagt over het maken van schema's komt er een oud vertrouwd fenomeen naar boven. Centraal aan de basis van zijn schema's staat de Coopertest.

Bij heel veel bedrijven en verenigingen wordt getraind voor een 10 km of voor een marathon. Je moet niet uitgaan van die lange afstanden is de mening van Theo maar wat iemand kan op de korte afstanden. Vooral intervaltrainingen zijn voor deze kijk op schema's maken dan opeens een heel groot onderwerp. "Die snelheid op de 10 km of zelfs op een marathon heeft te maken met snelheid op de korte afstanden. Vandaar dat ik veel train op afstanden van de Coopertest en heel veel schema's maak met variatie op de tempo interval, van 200 meter tot en met 1500 meter of nog iets langer. Als je die toepassing van interval ziet, is de relatie met de Coopertest duidelijk.

Voor de onderbouwing van zijn schema's las Theo alles van Peter Janssen. Deze professor maakte in de jaren '80 de trainingsleer toegankelijk in meerdere boeken, met als bekendste

werk 'Doeltreffend trainen'. Dat is de theorie achter zijn opzet. Maar Theo gaf een bijzondere verandering aan de trainingsleer. Alle trainers kennen de trainingszones. Meestal zijn dit 5 zones. Maar hieraan heeft hij 4 tot 5 extra niveaus toegevoegd. Stel je schrijft een schema met daarin onder meer hartslagzone 1, dan kan dit bij Theo variëren van 1.1 tot en met 1.5. Dat is opgezet naar alle 5 zones. Vooral bij de gepersonaliseerde aanpak ontstaat een fijnmazig schema. Dat is net nodig vanuit zijn visie op schema's. "Kijk om je heen en je ziet heel veel lopers een schema afdraaien. Ze lopen gewoon wat er op een schema voor die dag staat. Mensen moeten draaien en niet afdraaien. Je moet hierin goed luisteren naar de belasting die mensen ervaren. Dan heb ik het niet alleen over het hardlopen. Vraag naar wat mensen ervaren naast het hardlopen. Wat doen ze voor werk? Hoe gaat het gezinsleven thuis? Voor veel recreanten ligt de ambitie hoog maar is de tijd er niet altijd. Meestal niet zelfs. Voor elite hardlopers is het eigenlijk veel makkelijker. Zij hebben de tijd om alles perfect in te delen en goed te trainen. Dat kan een recreant helemaal niet. Een topsporter heeft rust, een recreant heeft een drukke baan. Dan zijn ook betere zones nodig om veel beter te trainen. Als schemamaker wil ik dan graag afhankelijk van de ontwikkeling een loper een 1.1 of een 1.4 zone laten lopen. Ik vind dat het er heel precies op aankomt. Daarbij heb ik wel alle ervaring verwerkt. Jarenlang heb ik van groepen en bedrijven de data bijgehouden. Nu weet ik dat ik daarop kan sturen en dat je het heel precies kunt doen en wat de marge is. Zo kijk ik er tegenaan. De gewone verdeling van zones is te eenvoudig, daarom heb ik de aanpassingen gemaakt. Ik bereik met het in stukjes hakken van de trainingszones twee goede dingen. Je kunt heel precies werken aan een hersteltijd in een training en andersom kun je intensiteit beter sturen."

Ook de bepaling van het doel is omgedraaid bij Theo. Twee hardlopers kunnen het doel hebben om een marathon te lopen maar de één kan daar 80 kilometer in de week aan besteden en de ander maar 40. Dat heeft niet alleen met tijd voor het trainen te maken. “Natuurlijk maak ik ook schema’s voor brede groepen maar voor een persoonlijk schema moet ik vooral eerst goed luisteren naar iemand voordat ik iets maak. Bij de een is tijd een factor die beperkt is. Voor een ander geldt dat net een blessure is opgelost en hij of zij toch weer een marathon wil lopen. Het is zó verschillend bij mensen en hoe ze reageren op een schema.”

RITME GAAT VOOR HET SCHEMA

Theo geeft nog een punt aan waar veel trainers aan voorbij gaan. Hoe ontwikkel je het gevoel voor een tempo? “Het is heel simpel, als je geen tempogevoel

kunt opbouwen dan kun je niet goed hardlopen.” In een schema moet er daarom ook tijd worden vrijgemaakt met oefeningen die ritme trainen. Gevoel voor ritme ziet hij als een basis om te groeien tot een goed hardloper. Maar er is nog een ander ritme waar veel hardlopers in de valkuil stappen.

Vaak ziet Theo dat mensen niet op het ritme van een schema durven vertrouwen. Dan wordt toch drie weken vóór de wedstrijd een 30 kilometer gelopen. “Dat kan natuurlijk niet. In die 30 kilometer training voelen ze zich geweldig en lopen ze prachtige tijden. Dan bellen ze op, of ik krijg een mailtje dat het fantastische was. Op de wedstrijddag zelf, drie weken later? Dan lopen ze als een natte krant omdat ze eigenlijk nog te moe zijn van die 30 kilometer die zo geweldig ging. Mensen moeten het ritme van een schema vertrouwen.”

“Soms kun je maar beter een schema maken voor een luie loper”

THEO VAN MAANEN (LINKS): “DIE SNELHEID OP DE 10 KM OF ZELFS OP EEN MARATHON HEEFT TE MAKEN MET SNELHEID OP DE KORTE AFSTANDEN.”



“Als de benen stijf zijn ga dan niet door met het opgestelde schema. Dat geldt ook voor pijntjes. Iedereen traint maar door. Mensen zijn echt verslaafd aan hardlopen. Recreanten zijn zo gedreven en gedrevenheid is een gevaar. Soms kun je maar beter een schema maken voor een luie loper. Die moet je veel meer coachen en peper geven maar hij heeft minder kans op blessures.”

VAN SCHEMA NAAR MONITOREN

Het belang van rust is net ook wat Tobias van Helden belangrijk vindt. Het bijzondere van deze fysiotherapeut bij MMfysio in Nijmegen is dat hij zowel recreanten op zijn spreekuren krijgt als ook de absolute wereldtop in de atletiek. Een voordeel bij deze coronacrisis, Tobias heeft meer tijd voor een interview. Tobias bekijkt het van een andere kant: “Ik maak geen schema’s, ik ondersteun hardlopers. Dat is soms de opbouw na blessures maar vaak ook dat atleten een hoger doel willen bereiken. Alles draait er om of de belasting verantwoord is. Plus hoe het zit met alles er omheen? Daarom monitor ik veel.” Als specialist werkt hij wel met schema’s maar beperkt zich tot een schema van een week, hooguit twee. “Dan is alles al weer zoveel anders. Door veel te vragen, hoor je dan hoe de belasting van het

schema uitpakt.” Je merkt duidelijk het verschil tussen Tobias en Theo maar op het punt van rust in een schema en belasting denken zij hetzelfde. Hierbij gaat Tobias verder en dat kan voor het maken van schema’s een interessante toevoeging zijn. De fysiotherapeut denkt minder in omvang van kilometers maar veel meer in waarden die de belasting weergeven. “Scores op waarden zijn veel interessanter. Je kunt wel alleen in kilometers denken maar veel waardevoller is bijvoorbeeld de nachtrust. Hoe goed is die kwaliteit van de nachtrust? Daarvoor gebruik ik een RPE-schaal (ook wel Borg schaal genoemd). De hardloper geeft aan hoe goed hij is uitgerust op een schaal van 0 tot en met 10. Dat is hartstikke subjectief maar daardoor werkt het juist zo mooi. De kwaliteit van de nachtrust vind ik heel belangrijk voor een hardloper. Zeker als je dat afzet tegenover de belasting. Voor trainingen kun je ook een RPE-schaal gebruiken.”

VERSCHILLEN IN VISIE

Veel trainers hebben een eigen visie op schema’s maken. Bij Theo zie je de ruime ervaring en de grote zee aan data die is verzameld terugkeren in de visie. Bij Tobias merk je zijn persoonlijke achtergrond. Als getalenteerd hardloper liep hij in zijn jeugd snelle tijden. Door bijbaantjes, een druk sociaal leven en studie

COMBINATIE VAN COOPTEST EN TRAININGSZONES, SAMENGESTELD DOOR THEO VAN MAANEN.

ter	Per km	12 min test	Herstelloloop	Lange duurloop	Duurloop	Tempolopen lang	Tempolopen kort
en		Afstand	Herstel 1	Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Tempo 4
0	3:12	3950	04:27 - 04:42/km	04:12 - 04:27/km	03:57 - 04:12/km	03:27 - 03:42/km	02:57 - 03:12/km
0	3:24	3750	04:39 - 04:54/km	04:24 - 04:39/km	04:09 - 04:24/km	03:39 - 03:54/km	03:09 - 03:24/km
0	3:36	3500	04:51 - 05:06/km	04:36 - 04:51/km	04:21 - 04:36/km	03:51 - 04:06/km	03:21 - 03:36/km
0	3:48	3300	05:03 - 05:18/km	04:48 - 05:03/km	04:33 - 04:48/km	04:03 - 04:18/km	03:33 - 03:48/km
0	4:00	3150	05:15 - 05:30/km	05:00 - 05:15/km	04:45 - 05:00/km	04:15 - 04:30/km	03:45 - 04:00/km
0	4:12	3000	05:27 - 05:42/km	05:12 - 05:27/km	04:57 - 05:12/km	04:27 - 04:42/km	03:57 - 04:12/km
0	4:24	2850	05:39 - 05:54/km	05:24 - 05:39/km	05:09 - 05:24/km	04:39 - 04:54/km	04:09 - 04:24/km
0	4:36	2750	05:51 - 06:06/km	05:36 - 05:51/km	05:21 - 05:36/km	04:51 - 05:06/km	04:21 - 04:36/km
0	4:48	2650	06:03 - 06:18/km	05:48 - 06:03/km	05:33 - 05:48/km	05:03 - 05:18/km	04:33 - 04:48/km
0	5:00	2550	06:15 - 06:30/km	06:00 - 06:15/km	05:45 - 06:00/km	05:15 - 05:30/km	04:45 - 05:00/km
0	5:12	2450	06:27 - 06:42/km	06:12 - 06:27/km	05:57 - 06:12/km	05:27 - 05:42/km	04:57 - 05:12/km
0	5:24	2350	06:39 - 06:54/km	06:24 - 06:39/km	06:09 - 06:24/km	05:39 - 05:54/km	05:09 - 05:24/km
0	5:36	2250	06:51 - 07:06/km	06:36 - 06:51/km	06:21 - 06:36/km	05:51 - 06:06/km	05:21 - 05:36/km
0	5:48	2175	07:03 - 07:18/km	06:48 - 07:03/km	06:33 - 06:48/km	06:03 - 06:18/km	05:33 - 05:48/km
0	6:00	2100	07:15 - 07:30/km	07:00 - 07:15/km	06:45 - 07:00/km	06:15 - 06:30/km	05:45 - 06:00/km
0	6:12	2050	07:27 - 07:42/km	07:12 - 07:27/km	06:57 - 07:12/km	06:27 - 06:42/km	05:57 - 06:12/km
0	6:24	2000	07:39 - 07:54/km	07:24 - 07:39/km	07:09 - 07:24/km	06:39 - 06:54/km	06:09 - 06:24/km
0	6:36	1900	07:51 - 08:06/km	07:36 - 07:51/km	07:21 - 07:36/km	06:51 - 07:06/km	06:21 - 06:36/km
0	6:48	1850	08:03 - 08:18/km	07:48 - 08:03/km	07:33 - 07:48/km	07:03 - 07:18/km	06:33 - 06:48/km
0	7:00	1800	08:15 - 08:30/km	08:00 - 08:15/km	07:45 - 08:00/km	07:15 - 07:30/km	06:45 - 07:00/km
0	7:12	1750	08:27 - 08:42/km	08:12 - 08:27/km	07:57 - 08:12/km	07:27 - 07:42/km	06:57 - 07:12/km
0	7:24	1700	08:39 - 08:54/km	08:24 - 08:39/km	08:09 - 08:24/km	07:39 - 07:54/km	07:09 - 07:24/km
0	7:36	1650	08:51 - 09:06/km	08:36 - 08:51/km	08:21 - 08:36/km	07:51 - 08:06/km	07:21 - 07:36/km
0	7:48	1600	09:03 - 09:18/km	08:48 - 09:03/km	08:33 - 08:48/km	08:03 - 08:18/km	07:33 - 07:48/km
0	8:00	1550	09:15 - 09:30/km	09:00 - 09:15/km	08:45 - 09:00/km	08:15 - 08:30/km	07:45 - 08:00/km

Zone 1	Herstel 1	Zeer lichte inspanning, verbetert je algehele gezondheid en bevordert je herstel.
Zone 2	Tempo 1	Lichte inspanning, verbetert je basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.
Zone 3	Tempo 2	Middelmatige inspanning, verbetert je uithoudingsvermogen.
Zone 4	Tempo 3	Zware inspanning, verhoogt je maximale prestatievermogen.
Zone 5	Tempo 4	Maximale inspanning, prikkelt kracht en snelheid.

NOG IETS VOOR
VERZINNEN

Voor een volledig
pdf verwijzen we
je naar de website
van Hardlooptrainers
Nederland.

“Die snelheid op de 10 km of zelfs op een marathon heeft te maken met snelheid op de korte afstanden”

werd de belasting wel erg hoog. Té hoog bleek in de jaren die volgden. Ondanks het beperken van de omvang, liep hij toch meerdere blessures op. “Op het laatst scoorde ik met een gewoon duurloopje een score van een 7 of een 8. Ja, dat is veel te hoog voor een duurloopje. Dat moet als een 5 of 6 aanvoelen.” Handige vuistregel in het toepassen van een RPE-schaal bij schema’s: de score maal het aantal trainingsminuten geeft een grove workload voor een week. “Als je dan schema’s maakt voor een week of een maand, kun je werken aan periodisering. Je hebt dan een richtlijn voor de belasting waarbij je het niet té zwaar maakt voor je hardloper maar je wilt ook niet iemand onderbelasten. Overigens ben ik geen fan van een jaarprogramma, dat is veel te lang.” Natuurlijk is het belangrijk om een wedstrijdplanning te hebben en een grove schets hoe je jaar eruit gaat zien. Maar specifieke trainingsschema’s schrijf ik zelf nooit zover vooruit.

Beide makers van schema’s zijn nog niet veel bezig met power in schema’s maar hartslag is een centrale waarde. Theo: “Het hart is de motor. Bij schema’s is het interessant als er variatie zit in de hartslag. Ik ben een groot voorstander van trainen in de bossen en andere gebieden waarbij je heuvels hebt. Je krijgt dan dat je intensiteit en hartslag kunt verhogen en variëren. Dan maak je die motor sterker. Intervaltraining in deze gebieden is prachtig. Je ziet wel een valkuil voor hardlopers. Vaak als zij in de bossen trainen en er komt een heuveltje aan dan laten ze de intensiteit zakken. Dan loop je toch nog met ongeveer dezelfde hartslag in de hele training. Laat die intensiteit niet zakken op de moeilijke stukken want dan haal je het effect van de training eruit.”

VAN HARTSLAG NAAR RUSTHARTSLAG

Tobias gebruikt de hartslag anders. “Hartslag is vooral een indicatie van de

conditie van een hardloper. Je kijkt naar de hartslag tijdens trainingen maar ik ben fan van de rusthartslag. De rusthartslag biedt heel veel informatie.” Het geeft aan hoe goed een hardloper de belasting van een schema aankan. De fysiotherapeut geeft aan dat sommige hardlopers iets té serieus omgaan met de rusthartslag. Soms krijgt hij mailtjes of een telefoontje van zijn patiënten als de hartslag direct na het slapen 3 of 4 slagen per minuut hoger ligt. Dat is geen reden tot paniek. De conditie kan verschillen maar ook de meting van de hartslag in bijvoorbeeld apps of horloges kan net een beetje afwijken.

5 KERNTIPS VOOR HET MAKEN VAN EEN SCHEMA

1. Bij Tobias vragen we naar 5 kernwaarden voor het samenstellen van een schema. Omdat Tobias vaak ingeschakeld wordt door Global Sports Communication dat 150 atleten behartigt uit 20 landen, behandelt hij veel snelle Afrikanen. Het klinkt bijna als een cliché maar door de Afrikaanse lopers heeft Tobias geleerd om veel meer te luisteren naar het lichaam dan een schema te volgen.
2. Hij wil daarbij een eenvoudig maar ook lastig punt voor een schema duidelijk maken: “raak niet geblesseerd.” Performance en blessurevrij blijven, liggen dicht bij elkaar. Je moet ook zeker hard trainen anders kan je dat niet aan in een wedstrijd. “Zoek de juiste momenten en type trainingen op.” Timing van intensiteit en omvang kan veel betekenen voor het blessurevrij blijven en daarmee uiteindelijk voor het presteren.
3. De trainingsload langzaam opbouwen staat hoog op de vereisten om kampioenen te maken. Ook dat is een constante maar zonder grote pieken of dalen. Door zijn werk heeft Tobias

ervaren dat het lichaam niet goed is in het opvangen van sterke pieken en dalen. "Constance waarden zijn belangrijk."

4. 2 tot maximaal 3 intensieve trainingsblokken in de week. "De rest is omvang." Daarbij moet gemeld worden dat de sporters die hij ziet tussen de vijf en zes keer in de week trainen. Bij de topatleten is dit al snel 10 tot 12 keer in de week waarbij ze regelmatig twee trainingen per dag trainen.
5. Personaliseren van een schema is nodig. Gelukkig wordt met de verbeterde technologie het personaliseren steeds makkelijker. "Dat personaliseren is nog moeilijk voor atletiekverenigingen. Belangrijk is dat er in ieder geval een goede scheiding tussen de trainingsgroepen is. Dat wordt gelukkig al veel gedaan. Ik

kan me er wel in vinden dat trainers meer met data kunnen scheiden. Data kun je zo ingewikkeld maken als je zelf wilt. Houd het eenvoudig en start daarmee, bijvoorbeeld 3 dingen vragen voor iedere loper in je groep en dat schaal je."

MYTHE VAN HET SCHEMA KRAKEN

Tobias vragen we ook hoe hij de mythe van een hardloopschema voor iedereen kraakt. Hoe zit het dat bij de één een training een heel ander effect heeft dan bij een ander? "Kijk je naar recreatieve hardlopers dan zie ik dat mensen heel vaak met schema's komen met daarin 30 of 60 seconden voluit als prikkel voor snelheid. Soms zie je in de praktijk dat iemand beter reageert op 1 x 10 minuten sneller. Iedereen reageert anders op prikkels. Maar kijk dan naar de intentie van de sporter. Sommige sporters moet je een worst voorhouden. Er is ook een

grote groep sporters en die wil ná de training moe thuiskomen. Als dat niet gebeurt, vinden ze dat ze niet goed getraind hebben. Mensen die zich moe willen voelen geef ik in het begin van de training veel oefeningen en daarna de kern van de looptraining. Andersom kan het ook. Eerst de techniek, dan de kern met de looptraining en daarna pas oefeningen. Dat hangt ook af van de blessures. Wat willen mensen met hardlopen doen en bereiken en wat slaat dan aan."

PRAKTIJKVOORBEELD HALIMAH NAKAAYI

Tijdens de WK atletiek in Doha won op de 800 meter Halimah Nakaayi (tijd: 1.58.04). Teamgenoot Winnie Nanyondo werd vierde. Beide dames kozen bewust voor een langer verblijf in Nijmegen in de voorbereiding op het WK dan blijven trainen in Oeganda. Per week werd het schema bijgesteld. Het schema werd lichtjes aangepast door onder meer veel meer oefeningen in zowel kracht als techniek toe te voegen. Er zijn altijd kleine verbeterpunten te vinden. Dat was de reden voor de extra oefeningen in het schema. "Als je dat tijdig aanpakt kan je constanter trainen. Dan voorkom je blessures." wijst Tobias op het toepassen van constant opbouwen en blessurevrij blijven in de praktijk (zie tip 2). "Het pakte super goed uit." Tobias laat nadrukkelijk weten dat het een teamprestatie was waarin hij slechts een klein radertje is. Trainer Addy de Ruiter begeleidt namens Global Sports Communication de trainingen van de Oegandese lopers. "Van hem heb ik veel geleerd," geeft Tobias aan. Weer blijkt het luisteren naar het lichaam cruciaal. "De winst van de begeleiding in Nederland zat in kleine dingen. Ze kon vaker een massage krijgen en dan voel je eerder waar de pijntjes zitten. Die konden we eerder wegwerken waardoor het schema goed gevolgd kon worden. We konden intensiever begeleiden."

HALIMAH NAKAAYI



FOTO: ERIK VAN LEEUWEN / GLOBAL SPORTS COMMUNICATION