

Zo plan je krachttraining
slim in rond je loopdoelen

Krachttraining voor lopers: ja, maar hoe dan?

Het toewerken naar een specifiek doel is niet altijd eenvoudig. Sommigen beginnen overmoedig te trainen en raken mogelijks geblesseerd, anderen denken dan weer dat ze nog ruim voldoende tijd hebben en schieten te laat in actie. Dé oplossing hiervoor is om te werken met een trainingsplan, ook wel periodisatieplan genoemd. Hanne Pardaens, sportkinesitherapeute en krachtcoach van zowel recreatieve als elitesporters, legt uit hoe een periodisatieplan voor krachttraining er kan uitzien. Jawel, want met een slim 'krachtplan' kan je ook als loper je voordeel halen.

TEKST: HANNE PARDAENS

FOTO'S: QUINTEN LAFORT, PEXELS & SHUTTERSTOCK

Dat krachttraining een grote meerwaarde biedt voor het verbeteren van sportprestaties is al langer geweten. Enkele voordelen: Je 'looeconomie' verbetert, of met andere woorden: je verbruikt minder energie tijdens het lopen na een periode van krachttraining. Dit komt door een verhoogde peesstijfheid als gevolg van explosieve krachtoefeningen. Je wordt krachtiger én explosie-

ver, wat belangrijk kan zijn in de slot(kilo)meters van jouw wedstrijd. Dankzij (sub)maximale en explosieve krachttraining worden je snelle spiervezels namelijk meer geactiveerd en gaan deze onderling beter samenwerken. Je hebt een efficiëntere loopstijl. De spiergroepen zullen tijdens het lopen beter leren samenwerken. Dit komt door een verbeterde coördinatie tussen verschillende spiergroepen als gevolg van (sub)maximale krachttraining.



HET PERIODISATIEPLAN

De voordelen zijn duidelijk, maar hoe integreer je krachttraining nu in je loopplan om het dichterbij je doel te brengen? Het antwoord op die vraag is eenvoudig: met een periodisatieplan. Een periodisatieplan helpt je gestructureerd opbouwen naar jouw sportieve doel. Het geeft je enerzijds een duidelijk overzicht van de tijd die je nog beschikbaar hebt tot jouw doel en anderzijds toont het hoe je stap per stap opbouwt in krachttraining richting jouw doel. Klaar voor de eerste stap?

Stap 1: baken je doel af

Een eerste stap is het neerpennen van je sportieve doel dit jaar. Het is belangrijk dat dit doel concreet genoeg is, zodat het helemaal duidelijk is waar je naartoe wil werken. Als je op de vijf onderstaande vragen 'JA' kan antwoorden, is jouw doel concreet genoeg.

- Is mijn doel specifiek? (Wat wil je precies verbeteren?)
- Is mijn doel meetbaar? (Welke tijd wil je lopen, of welke plaats wil je behalen?)
- Is mijn doel acceptabel? (Is jouw doel haalbaar voor jezelf, rekening houdend met werk-privé?)
- Is mijn doel realistisch? (Ligt dit doel binnen jouw fysieke mogelijkheden?)
- Is mijn doel tijdsgebonden? (Binnen welke termijn wil je dit doel behalen?)

Tip: visualisatie is belangrijk. Heb je jouw doel concreet gemaakt? Noteer het op een post-it en hang het op een zichtbare plek in jouw woonkamer of slaapkamer. Dit helpt je om juiste keuzes te maken en gefocust te blijven.

Stap 2: stel jouw trainingsblokken op

Een tweede stap is het opdelen van de beschikbare tijd tot jouw doel in verschillende grote trainingsblokken. Dit noemen we ook wel de macrocyclus. In de macrocyclus onderscheiden we drie grote trainingsblokken: de voorbereidingsperiode, de competitieperiode en de transitieperiode.

Start met het inplannen van de competitieperiode. Het einde van de competitieperiode valt samen met jouw doel. Tel vanaf dat punt 6 tot 10 weken naar voren. Dit is het begin van jouw competitieperiode. Vóór deze competitieperiode heb je de voorbereidingsperiode. Dit is de periode waarin je je lichaam voorbereidt op de specifieke trainingsprikkel. Deze periode start wanneer je de trainingen hervat en eindigt wanneer de competitieperiode begint. De periode na je doel is de transitieperiode. Daar krijgt het lichaam de nodige tijd om te herstellen van de inspanning, om nadien eventueel terug op te bouwen naar een volgend doel.

Stap 3: plan je krachttrainingsfases in

Na het opstellen van jouw grote trainingsblokken (macrocyclus) is het tijd om de krachttrainingsfases in te plannen (mesocycclus). Er is een specifieke volgorde in de krachttrainingsfases, zodat je mooi opbouwt naar jouw sportieve doel.

Tijdens de **voorbereidingsperiode** ga je focussen op de algemene kracht. Deze bestaat uit twee krachtfasen die je in onderstaande volgorde toepast:

- **Fase 1 - anatomische adaptatiefase:** je voert krachtoefeningen uit aan een lage intensiteit met veel herhalingen (12-15 herhalingen) en dit op een rustig, gecontroleerd tempo.
- **Fase 2 - (sub)maximale krachttraining:** je bouwt de intensiteit rustig op, terwijl je afbouwt in het aantal herhalingen (4-6 herhalingen). De uitvoering van de oefening moet zo snel mogelijk zijn.

Voorbeelden van krachtoefeningen tijdens de voorbereidingsperiode zijn: back squat, deadlift, hip thrust, bench press, step-up.

Tijdens de **competitieperiode** ga je focussen op de explosieve kracht. Deze bestaat uit twee krachtfasen die je in de onderstaande volgorde toepast:

- **Fase 3 - powerfase:** in deze fase is explosiviteit en specificiteit belangrijk. Je evolueert naar eenbenige, explosieve krachtoefeningen. Hou het aantal herhalingen beperkt tot 5-6 herhalingen, zodat de uitvoering explosief is.
- **Fase 4 - taperfase:** dit zijn de twee weken voor jouw doel. Je halveert het volume van jouw krachttraining, zodat je volledig fris aan de start staat van jouw wedstrijd.

Voorbeelden van krachtoefeningen tijdens de competitieperiode zijn: clean, split clean, single leg deadlift to box, box jump, pogo jumps, step-up jumps

Tijdens de **transitieperiode** ga je focussen op herstel. Hier krijgen mobiliteits-, yoga- en corestability-oefeningen voorrang op de krachttrainingen.

Stap 4: bepaal je wekelijkse frequentie

De laatste stap is het bepalen van de wekelijkse frequentie. Idealiter doe je twee keer per week aan krachttraining. In een wedstrijdweek of bij vermoeidheid beperk je je tot één krachttraining per week.

Et voilà, de grote lijnen zijn uitgetekend richting jouw doel. Weet dat verandering een constante is. Ook al heb je een goed uitgewerkt plan, dan nog kan het zijn dat er onverwachte omstandigheden jouw pad kruisen. Een blessure, een verkoudheid, werkoverlast, enzovoort. Geef jezelf de nodige ruimte en flexibiliteit om jouw periodisatieplan aan te passen. Toewerken naar een doel moet leuk en uitdagend blijven.

Wil je meer weten over krachtprogramma's en het periodiseren van je krachttraining als loper? Hanne Pardaens ontwikkelde met 'The STRNGTH Academy' een online coachings- en leerplatform over krachttraining en periodiseren, zowel voor coaches, kinesitherapeuten als atleten. Meer info via www.hannepardaens.com.

