

NUTTIGE TIPS OM BETER TE JOGGEN !

EEN GOUDEN RAAD : BLIJVEN DRINKEN TIJDENS DE WEDSTRIJD!

Of hij of zij al dan niet aan sport doet, iedereen heeft er baat bij een evenwichtig samengestelde voeding, die in gelijkmatige proporties uit water, minerale zouten, vitaminen, suikers of koolhydraten, proteïnen en vetten moeten bestaan. De laatste drie stoffen komen tegemoet aan de energiebehoeften, welke per persoon variëren van 2.500 tot 4.000 calorieën per dag, naargelang van het gewicht en het uitgeoefende beroep van de betrokken persoon, waarbij hetzij zittende of fysieke arbeid wordt verricht. Die materie is zo complex dat geen enkele diëtiste erin slaagt ze in een paar bladzijden te omschrijven. Zowel in België als in de meeste geïndustrialiseerde landen vallen er drie zaken op: doorgaans wordt er weinig gedronken (per dag anderhalve liter water aangewezen), worden er te veel verzadigde vetten (vet vlees, fijne vleeswaren enz.) en te veel "geraffineerde" suikers gebruikt. Al deze voedingswaren werken hart- en vaatziekten in de hand. Nuttig ze dus met mate.

Indien u regelmatig jogt, verlaagt het vet- en cholesterolgehalte in het bloed gelijkmatig, zodat het risico op hart- en vaatziekten sterk vermindert. Een getrainde jogger heeft behoefte aan meer suikers of koolhydraten, dat wil zeggen geen "geraffineerd" suikers (met mate te gebruiken), maar wel meer anders suikers, te weten zetmelen, brood, deegwaren, rijst, aardappelen, groenten en fruit. Vergeet hierbij niet nog meer te drinken, te weten zowat twee liter per dag, niet tijdens maar tussen de maaltijden in.

Eet ook wat meer fruit en groenten, drink wat meer zuivelproducten, eet eens wat meer vis in de plaats van vlees, vermijd vet vlees, frieten en saus, hou het bij een kwartliter wijn per maaltijd en neem 's ochtends een stevig ontbijt.

Nu de 20 km door Brussel naderen, moet wat meer aandacht worden besteed aan de voeding. Drie dagen voor de wedstrijd is het meer dan ooit aangewezen koolhydratenrijk voedsel tot zich te nemen. Een wedstrijd over 20 km vergt met name een totaal andere voorbereiding dan een marathon, waarvoor veel lopers tijdens de laatste week voor de wedstrijd sterk variërende eetgewoonten hebben.

Hou het OP DE DAG ZELF van de 20km bij een ZEER LICHT VERTEERBARE MAALTIJD rijk aan koolhydraten -TE NUTTIGEN VIER UUR VOOR DE START-, om met een zo licht mogelijk gevoel aan de startlijn te verschijnen. Het ideale menu zou er als volgt kunnen uitzien: aardappelen (ook rijst of deegwaren), maximum 100 gram magere vlees (of wit gevogelte, kalfsvlees) - geen grote hoeveelheden omdat vlees nogal traag wordt verteerd - een stuk fruit (appel, peer of sinaasappel), brood, jam of honing. Sommige lopers vermijden zelf een uitgebreide maaltijd en houden het bij brood, jam of honing omdat zij verteringsproblemen vrezen.

Eet niet meer tussen die maaltijd en de start, drink water met regelmatige tussenpauzes en niets anders. Indien mogelijk kunt u wel één uur voor de wedstrijd een koffie drinken zonder melk en zonder suiker (met koffie worden de glucosevoorraden, de belangrijke "brandstof", pas verderop in de wedstrijd aangesproken. Klontjessuiker is af te raden omdat de vertering ervan paradoxaal genoeg, via een gecompliceerd proces, het glucosegehalte in het bloed verlaagt.

WAT TIJDENS DE WEDSTRIJD?

Een gulden regel: vergeet niet te drinken om uitdroging te vermijden, de grootste vijand van menig loper. Drink om de vijf kilometer het equivalent van een groot glas zuiver water, zelfs al heb je of voel je geen dorst. Zodra het dorstgevoel optreedt, is het helaas te laat...

De verlaging van het glucosegehalte in het bloed is een tweede gevaar dat de loper beloert. Om dit te voorkomen en het hongergevoel voor te zijn, hetgeen synoniem is aan een forse inzinking, kan je best tijdens de wedstrijd (naast regelmatig drinken) één of twee glucosetabletten opzuigen die in elke apotheek verkrijgbaar zijn. Die tabletten zijn in elk geval beter dan klontjessuiker die te traag in het lichaam wordt opgenomen. Indien u echter drie dagen voor de wedstrijd koolhydratenrijk voedsel nuttigt, zijn die tabletten niet zo noodzakelijk meer, behalve indien een grotere afstand dient te worden afgelegd (bijvoorbeeld een wedstrijd van 30 km of een marathon).

OPGEWARMDE SPIEREN ZIJN GOUD WAARD

1. Stretchen van de schouders

Recht op staand, voetjes lichtjes gespreid, voorovergebogen met de handen steunend op een boom of een afsluiting op borsthoogte. Hoofd en schouders zo laag mogelijk naar voren buigen met gestrekte armen. Die positie 20 à 30 seconden aanhouden.



2. Stretchen van de heupspiieren

Op één knie steunen met beide handen naast de voorste voet en met de achterste knie de grond raken. De achterste knie optrekken en de heupen zo laag mogelijk houden om zo de voorste dijspieren te stretchen. Daarna dezelfde oefening met de andere knie op de grond.



3. Stretchen van de adductoren van de dij

Recht op staand, in half gehurkte houding, met gespreide voeten. Een knie buigen en het andere been zo ver mogelijk zijwaarts strekken, steunend op het binnenste gedeelte van de voet. De binnenkant van de dij zo ver mogelijk stretchen, gedurende 20 seconden. Zelfde oefening met de andere knie gebogen.



4. Stretchen van de quadriceps

Recht op staand op zijn been, steunend met één hand op een muur. De enkel van het aan het steunbeen tegengestelde been vastnemen en de hiel naar de bil toe trekken, waarbij de dij in de lijn van het lichaam komt te liggen. De romp rechthouden. Die positie zo'n 20 à 30 seconden aanhouden en dezelfde oefening recht op staand op het andere been.



5. Stretchen van de scheen- en dijbeenspieren

Recht op staand, één been op een tafel of een ander horizontaal draagvlak plaatsen, met de andere voet op dezelfde lijn. Het been naar voren strekken, het hoofd buigen naar de knie toe en de enkel vastnemen met de handen. Die positie zo'n 20 à 60 seconden aanhouden. Zelfde oefening met het andere been.



6. Stretchen van de kuitspiieren

Recht op staand met lichtjes gespreide voeten en met gestrekte armen naar de muur. Eén voet achteruit plaatsen en knie rechthouden, de heupen naar de muur toe richten. Die positie 10 seconden aanhouden. De achterste knie lichtjes buigen en de achillespees stretchen. Die positie 10 seconden aanhouden. Dezelfde oefening met het ander been.



NA DE WEDSTRIJD

1. Stretchen van de schouders

Recht op staand, met lichtjes gespreide voeten en met de handen samen op de rug. De romp naar voren buigen, het hoofd op kniehoogte brengen met de handen van het lichaam weg. Die positie zo'n 20 à 30 seconden aanhouden.



2. Stretchen van de quadriceps

Geknield met het bovenste voetgedeelte plat op de grond, de handen achter de hielen, de rug krommen met het hoofd naar achter, de heupen zo hoog mogelijk optrekken. Die positie 20 seconden aanhouden.



3. Stretchen van de adductoren van de dij

Op de grond gezeten, beide naast mekaar geplaatste voetzolen met beide handen vasthouden. De romp lichtjes naar voren buigen, waarbij de knieën zo dicht mogelijk bij de grond worden gehouden.



4. Stretchen van de scheen- en dijbeenspieren

Op de grond gezeten, met gebogen benen, voeten met de handen vasthouden. De benen lichtjes strekken, de benen met de handen tegenhouden.



5. Stretchen van de kuitspiieren

Recht op staand op de punten van de voeten op een trede of een trottoirkant. Al het gewicht van het lichaam op één enkel been plaatsen en de hiel zo laag mogelijk naar beneden strekken.



6. Stretchen van de rugspieren

Op de rug gelegen met benen en heupen naar omhoog en steunen op de schouders. Het bekken met de handen ondersteunen. Zachtjes het rechterbeen naar achteren trekken om de grond te raken en daarna opnieuw langzaam opheffen. Zelfde oefening met het linkerbeen. Beide benen samen naar achteren laten zakken om de grond te raken en armen strekken om de tenen met de handen te raken. Die positie 20 à 60 seconden aanhouden.



TRAININGSSCHEMA VOOR BEGINNENDE LOPERS

Dit trainingsschema over veertien weken is een goede voorbereiding voor wie de eerste maal deelneemt aan de 20km door Brussel. Iedere loper kan dit schema evenwel aanpassen naar eigen goeddunken, in acht genomen de tijd die hij eraan wenst te besteden en het aantal weken die hem scheiden van de wedstrijd op het ogenblik dat hij de trainingen aanvat.

Dit schema omvat, ter herinnering:

- 1) een reeks "uithoudingssessies" en "weerstandsessies"
- 2) een reeks spieroefeningen
- 3) een reeks rustpauzes

Stretchoefeningen zijn sterk aan te raden voor en na elke wedstrijd of spieroefening. Voor 40-plussers zijn weerstandsessies wel af te raden.

DAG	WEEK	
	1	2
I	4 x 5 min. 2 min.	5 x 6 min. 2 min.
II	Rust	Rust
III	4 x 5 min. 2 min.	5 x 6 min. 2 min.
IV	Rust	Rust
V	Rust	Rust
VI	4 x 5 min. 2 min.	5 x 6 min. 2 min.
VII	Rust	Rust

DAG	WEEK			
	3	4	5	6
I	Rust	Rust	Rust	Rust
II	4 x 7,5 min. 2 min.	4 x 10 min. 1,5 min.	4 x 11 min. 1 min.	4 x 11 min. 1 min.
III	Rust	Rust	spieroefeningen	spieroefeningen
IV	4 x 7,5 min. 2 min.	5 x 8 min. 1,5 min.	5 x 9 min. 1 min.	5 x 9 min. 1 min.
V	Rust	Rust	Rust	Rust
VI	4 x 7,5 min. 2 min.	4 x 10 min. 1,5 min.	3 x 15 min. 1 min.	3 x 15 min. 1 min.
VII	4 x 7,5 min. 2 min.	4 x 10 min. 1,5 min.	3 x 15 min. 1 min.	3 x 15 min. 1 min.

DAG	WEEK			
	7	8	9	10
I	Rust	Rust	Rust	Rust
II	2 x 20 min. 3 min.	1 x 25 min. 1 x 20 min. 3 min.	8 km	8 km
III	spieroefeningen	spieroefeningen	spieroefeningen	spieroefeningen
IV	2 x 25 min. 3 min.	3 x 15 min. 3 min.	3 x 3 min. 3 min.	2 x 5 min. 2 x 5 min. 3 min.
V	Rust	Rust	Rust	Rust
VI	3 x 20 min. 2 min.	60 min.	75 min.	75 min.
VII	30 min.	2 x 15 min. 3 min.	45 min.	45 min.

DAG	WEEK			
	11	12	13	14
I	Rust	Rust	Rust	Rust
II	10 km.	10 km	12 km	12 km
III	spieroefeningen	spieroefeningen	spieroefeningen	spieroefeningen
IV	8 min.	1 x 2 min. 1 x 3 min. 1 x 4 min. 3 min.	10 min.	1 x 2 min. 1 x 3 min. 1 x 4 min. 3 min.
V	Rust	Rust	Rust	Rust
VI	90 min.	90 min.	1h. 45min.	20 min.
VII	30 min.	45 min.	30 min.	20 km door Brussel

TRAININGSSCHEMA VOOR GEOEFENDE LOPERS

Dit trainingsschema over veertien weken is weggelegd voor geoefende lopers of sporters die op zijn minst twee uur per week trainen. Iedere loper kan dit schema evenwel aanpassen naar eigen goeddunken, in acht genomen de tijd die hij eraan wenst te besteden en het aantal weken die hem scheiden van de wedstrijd op het ogenblik dat hij de trainingen aanvat.

Dit schema omvat, ter herinnering:

- 1) een reeks "uithoudingsessies" en "weerstandsessies"
- 2) een reeks spiroefeningen
- 3) een reeks rustpauzes

Stretchoefeningen zijn sterk aan te raden voor en na elke wedstrijd of spiroefening. Voor 40-plussers zijn weerstandsessies wel af te raden.

		WEEK	
DAG	1	2	
I	3 x 12 min. 2 min.	3 x 15 min. 3 min.	
II	Rust	Rust	
III	3 x 12 min. 2 min.	3 x 20 min. 3 min.	
IV	spiroefeningen	spiroefeningen	
V	Rust	Rust	
VI	3 x 14 min. 2 min.	2 x 25 min. 2 min.	
VII	Rust	Rust	

		WEEK			
DAG	3	4	5	6	
I	Rust	Rust	Rust	60 min.	
II	3 x 20 min. 3 min.	45 min.	45 min.	Rust	
III	spiroefeningen	spiroefeningen	spiroefeningen	spiroefeningen	
IV	3 x 15 min. 3 min.	2 x 25 min. 2 min.	30 min.	30 min.	
V	Rust	Rust	Rust	Rust	
VI	45 min.	60 min.	75 min.	90 min.	
VII	2 x 15 min. 2 min.	2 x 25 min. 2 min.	30 min.	30 min.	

		WEEK			
DAG	7	8	9	10	
I	45 min.	45 min.	spiroefeningen	spiroefeningen	
II	Rust	Rust	1 uur	45 min.	
III	spiroefeningen	spiroefeningen	12 km	15 km	
IV	1 uur	1 uur	2 x 2 min. 2 x 3 min. 3 min.	1 x 1 min., 1 x 2 min. 2 x 3 min. 1 x 2 min., 1 x 1 min. 3 min.	
V	Rust	Rust	Rust	Rust	
VI	90 min.	90 min.	1u 30 min.	1u 30 min.	
VII	45 min.	45 min.	45 min.	30 min.	

		WEEK			
DAG	11	12	13	14	
I	spiroefeningen	spiroefeningen	Rust	Rust	
II	45 min.	1 heure	15 min.	1 x 2 min., 1 x 3 min. 1 x 4 min., 1 x 3 min. 1 x 2 min. 2 min.	
III	15 km	15 km	15 km	75 min.	
IV	4 x 3 min. 2 min.	2 x 2 min. 2 x 3 min. 2 x 2 min. 2 min.	6 x 20 sec. 1 min.	8 x 30 sec. 90 sec.	
V	Rust	Rust	Rust	1 uur	
VI	1u 45 min.	1u 45 min.	1u 45min.	20 min.	
VII	30 min.	30 min.	30 min.	20 km door Brussel	