

42^E



CRÊTES DE SPA 2019

SCHEMA

VOOR EEN HEUVELACHTIGE HALVE MARATHON

De Lampiris Crêtes de Spa is al jaren een klassieker in de Belgische trailwereld. In 2019 vindt dit voorjaarsevenement plaats op zaterdag 30 maart. Je kiest die dag uit diverse afstanden. Energy Lab-coach Paul Van den Bosch maakte een voorbereidingsschema voor de lopers die de halve marathon voor hun rekening nemen.

De Lampiris Crêtes de Spa heeft de prachtige natuur van de Ardennen als decor. Daar stippelt de organisatie in het voorjaar van 2019 vier routes uit. Wie wil proeven van trail in eigen land, gaat voor de 10 kilometer. Gevorderden bijten zich vast in het traject van 32 kilometer, en de doorgewinterde trailers zetten hun tanden in een parcours van 55 kilometer. Maar er is dus ook een halve marathon, die de brug slaat tussen het kortere en het langere trailwerk.

Paul Van Den Bosch legt uit voor welk soort loper dit schema bedoeld is: "Ik focus me bij deze voorbereiding op de mensen die 16 kilometer (10 miles) in ongeveer 1u30' afwerken." Bovendien hou je maar beter rekening met de volgende voorwaarden: "Je moet regelmatig 75 minuten ononderbroken kunnen lopen. Je moet ook probleemloos 30 tot 35 kilometer per week verwerken, verdeeld over drie tot vier trainingen."

De langste duurloop van dit schema is 105' minuten. Van Den Bosch stuurt je ook regelmatig naar heuvelachtig terrein. Panikeer niet als je in een vlakke omgeving woont, want er is ongetwijfeld op z'n minst een brug in jouw buurt.

HOE MEET JE JE MAXIMALE HARTSLAG?

Wie een trainingsschema volgt, moet zeker zijn maximale hartslag kennen. Om die te ontdekken, zijn er enkele opties.

Een inspanningstest in een sportlab is de beste manier om je maximale hartslag te bepalen. Tijdens zo'n test voer je de intensiteit stapsgewijs op tot en met de maximale inspanning. Op het einde bereik je dan je maximale hartslag. Ook je hartslag- en lactaatverloop worden gemonitord, waardoor je je hartslagzones nauwkeurig kan bepalen.

Wie niet naar een sportlab wil, kan ook theoretisch te werk gaan en met de volgende rekensom zijn maximale hartslag bepalen: $220 - \text{je leeftijd}$. Bij deze formule kan er wel een fout optreden van soms meer dan 10 slagen minder of meer. Je rustpols meet je het best 's morgens bij het opstaan. Hou je vinger aan je pols en verdubbel het aantal slagen na een halve minuut.

Je kan je maximale hartslag ook bepalen door gedurende ongeveer 1 minuut met maximale intensiteit te lopen en dán je hartslag te meten. Bijvoorbeeld op een piste. Warm uiteraard wel eerst op.

SCHEMA 21 KM

MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRUJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
40' rustige loop (EXT)		10' inlopen (LSD) 2 x 2000 m in 10'40", rec. 2' 10' uitlopen (EXT)		60' duurloop op heuvelachtig parcours (LSD)		
10' inlopen (LSD) 20' hoger tempo (INT) 10' uitlopen (EXT)		10' inlopen (LSD) 6 x 1000 m in 5'15", rec. 2' 10' uitlopen (EXT)		50' heel rustige duurloop (LSD)		
10' inlopen (LSD) 30' hoger tempo (INT) 10' uitlopen (EXT)		60' duurloop met na 10' inlopen 5 x een versnelling van ongeveer 10", gevolgd door 1' joggen		70' duurloop op heuvelachtig parcours (LSD)		
30' rustige jog (HERSTEL)		45' rustige duurloop (LSD)		10' inlopen (LSD) 25' hoger tempo (INT) 15' uitlopen (EXT)		
45' duurloop met na 10' inlopen 4 x een versnelling van ongeveer 10", gevolgd door 1' joggen		10' inlopen (LSD) 5 x 1000 m in 5'10", rec. 2' 10' uitlopen (EXT)		75' duurloop op heuvelachtig parcours (LSD)		
40' duurloop met na 10' inlopen 5 x een versnelling van ongeveer 10", gevolgd door 1' joggen		10' inlopen (LSD) 3 x 2000 m in 10'30", rec. 2' 10' uitlopen (EXT)		85' heel rustige duurloop (LSD)		
15' inlopen (EXT) 5 x 30" zeer hoog tempo bergop, rec. 3' 15' uitlopen (EXT)		10' inlopen (LSD) 6 x 1000 m in 5'10", rec. 2' 10' uitlopen (EXT)		100' duurloop met na 10' inlopen 5 x een versnelling van ongeveer 10", gevolgd door 1' joggen		
45' rustige duurloop, met enkele tempoveranderingen op gevoel (LSD, INT)		30' loslopen (HERSTEL)		90' heel rustige duurloop (LSD)		
15' inlopen (EXT) 6 x 30" zeer hoog tempo bergop, rec. 3' 15' uitlopen (EXT)		10' inlopen (LSD) 3000 m in 16', 5' loslopen 2000 m in 10'20", 5' loslopen 1000 m in 5'05" 10' uitlopen (EXT)		90' duurloop op heuvelachtig parcours, met na 10' inlopen w5 x een versnelling van ongeveer 10", gevolgd door 1' joggen (LSD)		
50' duurloop op heuvelachtig terrein. Op gevoel 3 x 5' stevig doorlopen! (EXT, INT)		10' inlopen (LSD) 2 x 3000 m in 15'45", rec. 5' 10' uitlopen (EXT)		105' heel rustige duurloop (LSD)		
15' inlopen (EXT) 4 x 45" zeer hoog tempo bergop, rec. 3' 15' uitlopen (EXT)		10' inlopen (LSD) 2 x 2000 m in 10'30", rec. 5' 2 x 1000 m in 5'05", rec. 3' 15' uitlopen (EXT)		90' heel rustige duurloop op heuvelachtig terrein (LSD)		
30' zeer rustige loop (HERSTEL)		30' zeer rustige loop (HERSTEL)				

CRÊTES DE SPA

LEGENDE

Wandel-jog:

Afwisselend wandelen en joggen. De afwisseling gebeurt gevoelsmatig.

Wandel > jog:

De wandeltijd mag langer zijn dan de jogtijd.

Jog:

Je jogt ononderbroken in een rustig tempo.

HERSTEL (herstelleloop):

Heel traag looptempo, eventueel met wandelpauzes en stretchoefeningen (*minder dan 70% van de maximale hartslag*)

LSD (Long Slow Distance):

Traag looptempo (*70-75% van de maximale hartslag*)

EXT (extensieve uthouding):

Iets sneller dan LSD, maar nog altijd met een comfortabel gevoel (*75-80% van de maximale hartslag*)

INT (intensieve uthouding):

Sneller dan EXT, minder comfortabel gevoel, praten is nog mogelijk, maar wordt moeilijker. (*81-85% van de maximale hartslag*)