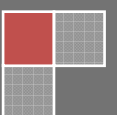


2016

Run-Bike-Run

Een trainingsplan voor Maxim Maring



Voorwoord

Voor het derde blok van het tweede jaar moeten wij als SGM studenten een run-bike-run doen. Hierbij zullen we eerst 5 kilometer hardlopen, daarna 24 kilometer fietsen en als afsluiter nog eens 3 kilometer hardlopen. Hiervoor zullen we in tweetallen werken en iedereen zal het trainingsplan voor zijn of haar partner maken. Dit plan is door mij, Vincent, gemaakt voor Maxim Maring.

Inhoud

Voorwoord	1
Inhoud	2
Inleiding.....	3
Intake.....	4
Vaste sportieve activiteiten:.....	4
Analyse van de sport	4
Blessures:.....	4
Intensiteitzones:	4
Motivatie:	4
Doelstelling:.....	5
Coachingstraject:.....	5
Periodiseringsplan	6
Voorbeeld spinning training:.....	11
Voorbeeld looptraining:	11
Voorbeeld wandel trainingen.....	11
Voeding- en vochtplan	13
Dagboeken:	13
Analyse voeding en vocht dagboeken.....	15
Advies voeding en vocht.....	15
Voeding en vocht op een trainingsdag.....	15
Voeding en vocht op een taperdag	16
Voeding en vocht op de wedstrijddag.....	16
Evaluatie	17
Interview met Maxim:.....	17
Bibliografie	18
Bijlage 1	19
Bijlage 2	20

Inleiding

In dit document staat de voorbereiding voor de run bike run van Maxim Maring beschreven. Hierin is de begin situatie opgenomen, het plan om zo goed mogelijk voorbereid te zijn voor de run-bike-run en de evaluatie van na het evenement hoe alles is gegaan. Er wordt gekeken naar de persoonlijke kenmerken van Maxim en zijn mogelijkheden tot training. Daarnaast zal aangegeven worden wat Er moet gebeuren om goed aan de start van de run bike run te staan, hierbij gaat het vooral om de trainingen die hij zal voltooien. Tijdens de evaluatie zal gekeken worden naar zowel de voorbereiding op het evenement als naar het evenement zelf, hierbij is het ook belangrijk of de voorbereiding goed genoeg was om de doelstelling van Maxim te halen.

Intake

Naam: Maxim Maring

Leeftijd: 21

Geslacht: Man

Vaste sportieve activiteiten:

2 keer per week voetbal training, op maandag en donderdag. Daarnaast elk weekend 1 wedstrijd. Deze trainingen schat Maxim qua intensiteit op extensieve interval, hij geeft ook aan dat zijn trainer eigenlijk nooit varieert hierin en nooit een rustigere training geeft.

Analyse van de sport

Als voetballer is Maxim gewend om korte sprintjes te trekken en veel richtingsveranderingen te maken. Het is een sport waarbij vooral veel gebruik gemaakt wordt gemaakt van het anaerobe en het anaerobe lactische energie systeem. Snelheid heeft Maxim dus wel, hij moet voor de run bike run echter nog een betere aerobe uithoudingsvermogen ontwikkelen, daar maakt hij namelijk op dit moment nog duidelijk minder gebruik van. Ook omdat hij naast het voetbal niet veel aan beweging doet omdat hij vaak overal met de bus naartoe gaat.

Blessures:

Maxim heeft aan het begin van het traject een lies blessure, deze zorgt er voor dat hij niet optimaal kan presteren en trainen. Voor deze blessure is hij ook in behandeling van een fysiotherapeut en in overleg met hem zal elke week gekeken worden of het programma dat die week is gepland ook gevolgd kan worden in verband met de blessure.

Om goed te kunnen deelnemen aan de run bike run zal Maxim stoppen met het volgen van de voetbal trainingen, dit zal ook beter zijn voor het herstel van zijn trainingen omdat tijdens die trainingen hij de lies geen rust kan geven.

Intensiteitzones:

Om de intensiteitzones van Maxim te berekenen heeft hij deelgenomen aan een submaximaal fietstest. Hieruit is gekomen dat zijn anaerobe drempel ligt op 156 slagen per minuut, te zien in bijlage 1. Hiermee zijn dan hartslagen uit te rekenen die bij de intensiteitzones horen door middel van de tabel in bijlage 2.

Om dan de intensiteitzones uit te rekenen wordt er gekeken naar de bijbehorende percentages van de anaerobe drempel.

Herstel training: 60-70%, bij Maxim is dit 94-109.

Extensieve duur: 70-85% bij Maxim is dit 109-133

Intensieve duur: 85-95% bij Maxim is dit 133-148

Extensieve interval: 95-100% bij Maxim is dit 148-156

Intensieve interval: 100-110% bij Maxim is dit 156-172

Motivatie:

Van te voren geeft Maxim aan eigenlijk geen zin te hebben in de run bike run, dit heeft in een groot deel te maken met zijn lies blessure. Om het evenement te kunnen lopen moet zijn lies pijn vrij zijn en aangezien de lies al langere tijd een probleem is bij Maxim ziet hij het somber voor zich. Hij is bereid om zijn voetbal trainingen stop te zetten, maar dat doet hij

voornamelijk omdat hij er mee denkt zijn lies beter te laten herstellen. Hij gaat liever voetballen dan trainen voor de run bike run, maar ziet wel dat de trainingen voor de run bike run minder erg zijn voor zijn lies en dat hij die makkelijker kan afbreken omdat bij voetbal er meer groepsdruk is en druk van een coach. Maxim geeft aan dat hij naast de wekelijkse spinning les op de Hanze geen mogelijkheid heeft om fiets trainingen te doen omdat hij daar geen goede fiets voor heeft. Dit zou opgelost kunnen worden door deel te nemen aan open spinning uren van de ACLO. Verder wil Maxim het liefst de trainingen zo indelen dat hij er zo min mogelijk moeite voor hoeft te doen, dit zou betekenen dat spinning en hardlopen de makkelijkste trainingen voor hem zijn.

Doelstelling:

Ondanks het feit dat Maxim niet veel vertrouwen heeft in een goede afloop van de run bike run en het traject voorafgaand hebben we toch een doelstelling vastgesteld. Ten eerste is het doel om te kunnen deelnemen, dit is een belangrijk doel omdat hiervoor zijn lies volledig moet zijn herstelt en dat zou al heel mooi zijn. Als secundaire doel geeft Maxim aan dat door zijn goede basis conditie en algehele aanleg voor sport hij graag binnen 1 uur en 45 minuten zou willen finishen als hij deel neemt.

Coachingstraject:

Vanaf het begin tot het eind zal tijdens de trainingen de coach altijd aanwezig zijn en zal in de gaten houden hoe het gaat. Hij zal ook de tijd bij houden als het gaat om arbeid en rust en zal de hartslag monitoren. Wat betreft de lies blessure van Maxim zal hij gedurende de gehele trainingsperiode tot en met de run bike run in behandeling blijven van de fysiotherapeut, met uitzondering als de blessure helemaal weg is. Maxim zal alles wat hij met de fysiotherapeut bespreekt ook met Vincent, zijn coach bespreken. Gebaseerd op deze gesprekken zal er gekeken worden of er iets moet veranderen aan het opgestelde trainingsprogramma.

Periodiseringsplan

WEEK 1		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		60'		60'					
di		40'				4 * 6' / 3'			
wo		60'						60'	
do		90'		90'					
vr		20'		10 * 30" / 1,5'					
za									
zo		60'						60'	
				170'		40'		120'	
		5,5	Uur						

In de eerste week worden er veel rustige trainingen gehouden en de intensieve trainingen, het spinnen op dinsdag en het lopen op vrijdag, zijn allebei redelijk aan de korte kant en met een rustige arbeid rust verhouding. De rustdag op zaterdag is met opzet gepland na de meest intensieve activiteit, het lopen op de vrijdag.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133

Spinnen dinsdag: extensieve interval, 40 minuten, 4 series van 6 minuten met A:R verhouding 1:0,5, hartslag tussen 148-156

wandelen woensdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109

lopen donderdag: extensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 109 en 133

lopen vrijdag: intensieve interval training, 10 series van 30 seconden met A:R verhouding 1:3 hartslag tussen 156 en 172

wandelen zondag herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109

WEEK 2		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		60'		60'					
di		60'				60'			
wo		45'		45'					
do		30'				10 * 1' / 2'			
vr									
za		60'						60'	
zo		120'		120'					
				225'		90'		60'	
		6,25	uur						

Deze week wordt het trainingsvolume al wat opgeschroefd, hierbij wordt wel slechts 1 interval training gebruikt om zo het duurvermogen van Maxim te vergroten en toch te werken aan zijn snelheid.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133

Spinnen dinsdag: intensieve duur, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 lopen woensdag: intensieve duur, 45 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 spinnen donderdag, intensieve interval, 10 series van 1 minuut A:R verhouding 1:2, hartslag tussen 156 en 172
 wandelen zaterdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 lopen zondag: extensieve interval, 120 minuten, hartslag tussen 109 en 133

WEEK 3		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		60'		60'					
di		60'				60'			
wo		30'				15 * 1'/1'			
do		120'		120'					
vr		90'							
za		60'						60'	
zo		90'		90'					
				270'		90'		60	
		7	uur						

In week 3 wordt weer het volume opgevoerd, wel wordt de intensiteit iets minder over het algemeen, maar de duurtrainingen worden zwaarder. Dit wordt gedaan om het duurvermogen maar ook de snelheid tijdens de duur trainingen op te schroeven zodat het lichaam langer een hogere snelheid kan gaan volhouden en daarmee hopelijk het doel bereikt zal worden.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 spinnen dinsdag: intensieve duur, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 spinnen woensdag: extensieve interval, 15 series van 1 minuut A:R verhouding van 1:1, hartslag tussen 148 en 156
 lopen donderdag: intensieve duurtraining, 120 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 wandelen zaterdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 lopen zondag: intensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 133 en 148

WEEK 4		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		60'		60'					
di		45'				45'			
wo									
do		90'		90'					
vr		60'						60'	
za		30'				30'			
zo									
				150'		75'		60'	
		4,75	uur						

Zoals de meso cyclus al aangeeft is week vier een herstel week, hierin worden dan ook geen interval trainingen gehouden en het volume wordt flink omlaag gebracht. Na deze week zal het tweede blok van 3 weken beginnen waarin elke week het volume wat hoger is dan dezelfde week in het eerste blok van drie weken (5>1, 6>2, 7>3)

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 spinnen dinsdag: intensieve duurtraining, 45 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 lopen donderdag: extensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 wandelen vrijdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 spinnen zaterdag: extensieve duurtraining, 30 minuten, hartslag tussen 109 en 133

WEEK 5		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		60'		60'					
di		60'				10 * 2'/4'			
wo		90'		90'					
do		60'		60'					
vr		60'						60'	
za		60'				60'			
zo									
				210'		120'		60'	
		6,5	uur						

De vijfde week is weer de eerste van een nieuw blok van drie weken, hierbij wordt het trainingsvolume verder opgeschroefd naar boven het volume van de eerste week, dit om progressie te boeken en niet het zelfde te doen als in de week dat de trainingen begonnen.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 spinnen dinsdag: intensieve interval, 10 series van 2 minuten A:R van 1:2, hartslag tussen 156 en 172
 lopen woensdag: intensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 lopen donderdag: intensieve duurtraining, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 wandelen vrijdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 spinnen zaterdag: intensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148

WEEK 6		Tot. min.	Zwemmen	Lopen	Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		120'		120'					
di		30'				3* 6'/3'			
wo		90'		30'		60'			
do									
vr		120'		120'					
za		60'						60'	
zo		30'				30'			
				270'		120'		60'	
		7,5	uur						

lopen maandag: extensieve duurtraining, 120 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 spinnen dinsdag: extensieve interval, 3 series van 6 minuten met A:R 1:0,5, hartslag tussen 148 en 156

lopen woensdag: intensieve duurtraining, 30 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 spinnen woensdag: intensieve duurtraining, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 lopen vrijdag: intensieve duurtraining, 120 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 wandelen zaterdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 spinnen zondag: intensieve duurtraining, 30 minuten, hartslag tussen 133 en 148

WEEK 7		Tot. min.	Zwemmen	Lopen		Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma		120'		60'	60'					
di		40'					10* 2 1/2'			
wo		80'					80'			
do		60'		90'						
vr		60'							60'	
za		30'		4* 4 1/2'						
zo		60'		90'						
				330'			120'		60'	
		8,5	uur							

Dit is de laatste week voordat de taper week ingaat en tijdens deze week zal het volume het hoogst liggen van de hele trainingsperiode. De bedoeling is dat deze week een zware week wordt en dat de uiteindelijke run bike run in een stuk door op een goed tempo uitgevoerd kan worden en dat het dan nog steeds minder zwaar is dan deze laatste trainingsweek.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
 lopen maandag: intensieve duurtraining, 60 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 spinnen dinsdag: extensieve interval, 10 series van 2 minuten A:R 1:1, hartslag tussen 148 en 156
 spinnen woensdag: intensieve duurtraining, 80 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 lopen donderdag: intensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 133 en 148
 wandelen vrijdag: herstel training, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
 lopen zaterdag: extensieve interval, 4 series van 4 minuten A:R 1:0,5, hartslag tussen 148 en 156
 lopen zondag: intensieve duurtraining, 90 minuten, hartslag tussen 133 en 148

WEEK 8		Tot. min.	Zwemmen	Lopen		Fietsen	Spinnen	Voetbal	Wandelen	 *
ma				60'						
di									60'	
wo							60'			
do									60'	
vr				90'						
za										
zo										
				150'			60'		120'	
		4'5	uur							

Deze week wordt wel nog getraind omdat het lichaam wel bezig moet blijven om niet het getrainde kwijt te raken, maar de intensiteit gaat flink naar beneden en ook het volume gaat naar beneden. Het is niet meer nodig om volume of snelheid op te bouwen en de laatste drie dagen voor de run bike run (deze wordt op de dinsdag in "week 9" gehouden) zal er complete rust

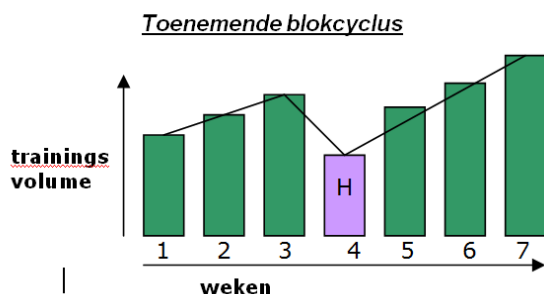
worden gehouden zodat er tenminste 72 uur tussen de laatste inspanning en de run bike run zit. Zo is Maxim goed uitgerust als hij begint. De koppel training op vrijdag zal op een extensief duur niveau uitgevoerd worden.

Lopen maandag: extensieve duur training, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
wandelen dinsdag: hersteltraining, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
spinnen woensdag: extensieve duurtraining, 60 minuten, hartslag tussen 109 en 133
wandelen donderdag: hersteltraining, 60 minuten, hartslag tussen 94 en 109
lopen/fietsen vrijdag: koppeltraining, 90 minuten, hartslag tussen 109 en 133

Teken	Verklaring
H	Hersteltraining (H)
ED	Extensieve duurtraining (ED)
ID	Intensieve duurtraining (ID)
VD	Variabele duurtraining (VD)
EI	Extensieve Interval (EI)
II *	Intensieve Intervaltraining (II) *
K	Koppeltraining (K)

(Hanzehogeschool, 2013)
Uitleg periodiseringsplan

Tijdens het trainingstraject van Maxim zal er gebruik gemaakt worden van de meso cyclus genaamd toenemende blokcyclus. Dit houdt in dat de 7 trainingsweken worden opgedeeld in twee blokken van drie weken met daartussen in een herstel week, zoals hieronder is geïllustreerd.



- Trainingsopbouw gebeurt in golfbeweging.
- Geschikt voor opbouwen van de trainingskwantiteit.
- Test eind 4^{de} week: $5 > 1$, $6 > 2$ en $7 > 3$.

Dit plan wordt gekozen om er voor te zorgen dat Maxim geleidelijk aan meer inhoud krijgt en zo voor een langere tijd een inspanning kan doen en dat die inspanning ook op een hoger niveau zal zijn dan aan het begin van het traject. Om de lies van Maxim niet te veel te belasten wordt er een herstel week ingepland om zo die lies weer even wat rust te geven en zo er voor te zorgen dat de lies niet overbelast raakt en de kans groter maken dat de lies herstelt tijdens het trainingstraject. De week voor de run bike run, week 8, zal een taper week zijn om zo goed mogelijk aan de start van de wedstrijd te staan en niet de vermoeidheid van de trainingen mee te nemen naar de run bike run. Tijdens die taper week zal de enige koppel training ook gehouden worden, dit betekend een training waarbij er zowel wordt hard gelopen als gefietst, dit is omdat tijdens deze week Maxim al de beschikking heeft over een racefiets die hij huurt voor de run bike run, deze training zal gebruikt worden om te wennen aan het verschil in activiteiten en het handig omgaan met de wissels van hardlopen naar fietsen en andersom.

Om goed bij te kunnen houden wat Maxim doet zal hij gebruik gaan maken van de runtastic app, hiermee kan hij ook mooi delen op facebook wat hij heeft gedaan en zo is er ook een sociale controle op zijn schema. (Runtastic, 2015). Met deze app kan Maxim zelf ook goed terug zien wat hij allemaal

heeft gedaan en is er ook een controle voor de coach om te kijken of alle losse trainingen goed worden gevolgd en of de trainingen samen ook gelijk zijn met de beoogde meso cyclus.

Voorbeeld spinning training:

Elke spinning training zal worden begonnen met een warming up, hierbij is het belangrijk om de hartslag omhoog te brengen om bij het begin van de training al bijna tegen de ondergrens van de aangegeven trainingshartslag te zitten. Bij een extensieve duurtraining is dat slechts een hartslag van 109, maar bij een intensieve interval training is dat 156, het ligt dus erg aan de soort training die er gedaan gaat worden.

Als het gaat om een duurtraining dan is het belangrijk om een vaste weerstand te kiezen voor de gehele training, deze moet zwaar genoeg zijn om zo veel weerstand te bieden dat de hartslag op het gewenste niveau blijft maar moet niet te zwaar zijn zodat de hartslag te hoog gaat of de trappers niet goed meer rond kunnen. Daarna is het belangrijk om een vast tempo aan te houden en dus niet meer met de weerstand te knoeien, alleen als tijdens de training blijkt dat de hartslag niet binnen het bereik blijft kan het tempo en/of de weerstand omhoog of naar beneden afhankelijk van de situatie.

Als het gaat om een interval training dan moet aan het eind van de warming up de weerstand zo staan dat je de arbeidsperiode goed door kan komen en de gewenste hartslag gehaald kan worden. Tijdens de rust perioden moet de weerstand naar beneden gezet worden zodat het makkelijker is om rond te draaien en je dus in relatieve rust komt.

Tijdens al deze trainingen zal de coach er naast zitten om te monitoren of de hartslag zones wel gehaald worden en of de training wel helemaal wordt voldaan.

Voorbeeld looptraining:

De looptrainingen zullen voornamelijk uitgevoerd worden op rustige maar openbare wegen, hierdoor kan het soms zijn dat er niet volledig volgens het programma getraind kan worden maar hier zal zo goed als mogelijk is op geanticipeerd worden op het moment dat het zich voorvalt.

Ook bij de looptrainingen een warming up gedaan worden voor de training aan, net als bij het spinning zal de intensiteit daarbij afhangen van de soort training die zal volgen. Vervolgens zal de training beginnen.

Bij een duurtraining zal het zo zijn dat er een van te voren afgesproken parcours wordt afgelegd wat naar schatting de tijd zal kosten die er voor staat, als het blijkt dat het korter is dan zal aan het eind nog wat toegevoegd worden, als het langer blijkt te zijn zal er eerder gestopt worden en zal de rest als cooling down gebruikt worden.

Bij interval trainingen zal er geprobeerd worden om een afgesloten plek of een plek waar nooit verkeer komt te vinden, dit omdat Maxim hier niet gestoord mag worden tussen het lopen door want dan is het hele doel van die training weg. Een erg geschikte locatie hiervoor is achteraan op het zernike complex.

Voorbeeld wandel trainingen

De wandeltrainingen worden gebruikt als herstel trainingen, hierbij zal Maxim een uur lang rustig doch stevig door wandelen en daarbij gebruik maken van de hartslag meter om te kijken of hij rustiger of sneller moet wandelen. Dit zal gewoon door de stad gebeuren en hierbij zal een warming up niet noodzakelijk zijn.

Voeding- en vochtplan

Dagboeken:

Dag 1.

Ontbijt

Magere vruchtenkwark	162 kcal
Thee met suiker	24 kcal
Totaal	186 kcal

Lunch

Pistolet, wit	248 kcal
Fristi drinkyoghurt	93 kcal
Totaal	341 kcal

Avond

Bloemkool, gekookt met zout	26 kcal
Kipfilet, bereid met zout	156 kcal
Aardappelen, gekookt met zout	126 kcal
Totaal	308 kcal

Tussendoor

Banaan	124 kcal
Appel (met schil)	81 kcal
Mars	224 kcal
Frisdrank met 5-8 g koolhydraten/ 100 g	260 kcal
Eierkoek	340 kcal
DubbelFrisss	106 kcal
Totaal	1135 kcal

Hele dag: 1970 kcal

Dag 2.

Ontbijt

Magere vruchtenkwark	162 kcal
Frisdrank met 5-8 g koolhydraten/ 100 g	65 kcal
Totaal	227 kcal

Lunch

Volkorenbrood	164 kcal
Appelstroop	70 kcal
DubbelFrisss	53 kcal
Totaal	287 kcal

Avond

Rundergehakt zonder ei, bereid met zout	299 kcal
Aardappelen, gekookt met zout	126 kcal
Sperziebonen, gekookt met zout	30 kcal
Totaal	455 kcal

Tussendoor

Frisdrank met 5-8 g koolhydraten/ 100 g	130 kcal
Water	0 kcal
Banaan	124 kcal
Snoepje	190 kcal
Sportdrank, AA-Drink High Energy	165 kcal
Totaal	609 kcal

Hele dag: 1578 kcal

Dag 3.

Ontbijt

Magere vruchtenkweek	162 kcal
Thee met suiker	24 kcal
Totaal	186 kcal

Lunch

Patat met mayonaise	945 kcal
Cola	105 kcal
Totaal	1050 kcal

Avond

Patat met mayonaise	945 kcal
Frikandel	194 kcal
Hamburger, bereid	179 kcal
Totaal	1318 kcal

Tussendoor

Krentenbol	268 kcal
Eierkoek	340 kcal
Water	0 kcal
Frisdrank met 5-8 g koolhydraten/ 100 g	195 kcal
Appel (met schil)	162 kcal
Energy drink	113 kcal
Totaal	1078 kcal

Hele dag: 3632 kcal

Bovenstaand overzicht is geproduceerd met de eetmeter app van het voedingscentrum (Het voedingscentrum)

Analyse voeding en vocht dagboeken

Kijkende naar het voedingsdagboek dan zijn twee van de drie dagen overwegend gezond. De derde dag is een hele ongezonde dag en het zou dan ook wenselijk zijn om dit soort dagen absoluut nooit langs te laten komen. Af en toe een patatje kan wel, maar twee keer patat met mayonaise op een dag en dan ook nog eens een frikadel en een hamburger is echt niet goed. Goed is dat er elke dag fruit bij staat, minder goed is de frisdrank die wordt geconsumeerd, deze zou beter vervangen worden door dranken zonder suiker of met natuurlijke suikers. Het beste zijn dranken waarbij je zelf weet wat er in gaat zoals zelf gemaakte smoothies.

Voor ontbijt is het goed om meer granen en vers fruit toe te voegen, dan kan de vruchtenkwark vervangen worden door gewone kwark en zal de maaltijd voedzamer en gezonder worden. Frisdrank is niet goed, zeker niet bij het ontbijt. Drink thee, zonder suiker of een vruchtendrank zoals sinaasappelsap, liefst zelf geperst.

Lunch mag wel wat forser, nu blijft het bij hooguit twee broodjes met iets er op, dat zou ook de reden kunnen zijn van de vele (slechte) tussendoortjes. Het soort brood is wel goed, volkoren, maar probeer er iets meer van te eten. Wat betreft beleg kan er gevarieerd worden, appelstroop is erg goed, maar denk ook eens aan kipfilet bijvoorbeeld, een goede bron van eiwitten.

Het avond eten, kijkende naar de eerste twee dagen, is er eenzijdig, aardappels, groente en vlees. Het zou goed zijn als er meer koolhydraten in komen, dit kan het makkelijkst door (volkoren) pasta te eten. Er zijn genoeg recepten te vinden waarmee je een lekkere pasta maaltijd op tafel kan vinden, vaak in combinatie met veel groenten en genoeg vlees.

Wat betreft de tussendoortjes zou het beter zijn als de snoep, frisdrank en energy drank weg gaat, als je goede voedzame maaltijden eet zijn tussendoortjes niet of nauwelijks nodig en de tussendoortjes die je dan eet kunnen het beste bestaan uit fruit of granenrepen, maar dan wel natuurlijke granen repen zonder toegevoegde suikers.

Advies voeding en vocht

Voor de duur van het trainingstraject zal Maxim maximaal 1 keer per week een patatje eten, zonder snack er bij. Hij gaat elke dag ontbijten met gewone kwark met granen en vers fruit (hierin kan gevarieerd worden). Als lunch gaat Maxim meer brood eten, niet alleen waar hij zin in heeft maar iets meer zodat hij in de middag niet honger krijgt en naar een snack gaat grijpen. Dit zal beginnen met 4 broodjes tijdens de lunch en als blijkt dat die niet genoeg zijn zal hij er meer gaan eten. Voor avondeten zal hij meer variëren tussen het burgerlijke aardappelen, groente en vlees en tussen een goede voedzame volkoren pasta maaltijd. Tussendoortjes zullen tot een minimum gehouden worden en de tussendoortjes die hij eet zullen enkel en alleen bestaan uit vers fruit en natuurlijke granen repen zonder toegevoegde suikers.

Voeding en vocht op een trainingsdag

Op een trainingsdag zal Maxim qua ontbijt hetzelfde eten als altijd, kwark met granen. Hij zorgt er voor dat hij genoeg brood bij zich heeft om de dag door te komen en hij dat ook op tijd eet. Als hij in de ochtend al traint zal hij er voor zorgen dat zijn ontbijt genoeg is en zal hij een half uur voor de training nog een banaan naar binnen werken, voor middag trainingen zal Maxim niet later dan twee

uur voor de training minimaal 2 boterhammen eten. Bij een training in de avond zal een gezonde pasta maaltijd gegeten worden, deze kan afhankelijk van de mogelijkheden warm of koud zijn en zal tussen 3 en 2 uur voor de training genuttigd worden. Concrete adviezen: zorg voor genoeg drinken tijdens de dag, heb altijd een gevulde fles water bij je, en neem een isotone sportdrank mee voor extra energie. Zorg voor een gezonde snack waar energie uitgehaald kan worden zodat als je een energie dip krijgt je dat hiermee kan opvangen. En eet nooit te veel tijdens 1 maaltijd. Zorg ervoor dat je geleidelijk over de dag je voedsel inname verdeeld en niet te veel op 1 moment.

Voeding en vocht op een taperdag

Op een taperdag zal het ontbijt weer vertrouwd kwark met granen zijn. Voor de training zal 1 boterham genoeg zijn en het is verstandig om na de training dan nog 1 te nemen, wel een beetje afhankelijk van de tijd. Het avond eten moet gezond zijn, maar kan verder zelf ingevuld worden. Concrete adviezen: Ook hier er voor zorgen altijd genoeg te drinken en een gevulde fles water bij je te hebben. Zorg er voor dat je Niet te veel eet, er wordt minder van je lichaam verwacht dus heeft het ook minder brandstof nodig. En maak niet de fout om te dicht bij de training te eten, ook al is de training niet zwaar, nog steeds moet je niet veel eten vlak voor de training.

Voeding en vocht op de wedstrijddag

Op de wedstrijddag zal Maxim zijn ontbijt zo laten als hij altijd doet, dus kwark met granen. Afhankelijk van hoe laat het evenement is zal hij 3 uur voor de start een koude pasta salade eten en een half uur van te voren een banaan. Als de start in de ochtend is zal Maxim echter geen pasta salade eten omdat het dan te dicht bij het ontbijt zit, hij zal dan niet later dan 2 uur voor de wedstrijd een boterham met pindakaas eten. Tijdens de wedstrijd heeft Maxim twee bidons bij zich op de fiets, 1 gevuld met water en de andere gevuld met een isotone sportdrank. Tijdens het loop gedeelte zal hij niks meenemen, omdat dit kort genoeg is dat het niet nodig is om hier te drinken. Maxim zorgt er voor dat hij van te voren alvast van beide dranken een beetje heeft gedronken. Als hij op de fiets zit zorgt hij er voor dat hij genoeg drinkt en ook afwisselt tussen het water en de isotone sportdrank. Concrete adviezen: Wees goed uitgerust, ga dus op tijd naar bed de dag er voor. Maak je drinken en eten wat je tijdens de run bike run bij je wil hebben de dag er voor klaar en zorg er voor dat je dat klaar hebt liggen. Drink niet te veel in 1 keer tijdens het evenement, neem vaker kleine hoeveelheden in dan in een keer veel, daar heeft je lichaam meer moeite mee.

Evaluatie

Helaas heeft Maxim de run-bike-run niet kunnen doen. Hij heeft al vroeg in het trainingstraject van de fysio te horen gekregen dat de lies ernstiger is dan in eerste instantie gedacht en heeft daarom moeten besluiten niet door te gaan met het programma. Hij heeft meegewerkt met de organisatie van het evenement. Deze zag er erg goed uit en van buiten af lijkt het dan ook dat hij hier goed werk heeft verricht.

Helaas is het dus ook niet mogelijk om goed te kunnen reflecteren op het trainingsschema en of hij zijn doel zou hebben behaald.

Kijkende op het ontwikkelen van het trainingsprogramma is het naar mijn mening een programma dat goed opbouwt naar het einddoel van de run bike run en het zorgt er voor dat het lichaam goed in staat wordt gebracht om het evenement succesvol af te sluiten en met het in acht nemen van de begin situatie van Maxim dat het doel van 1 uur en 45 minuten ook zeer zeker haalbaar was, echter is dit moeilijk met zekerheid te zeggen omdat Maxim dus niet lang heeft kunnen deelnemen aan dit programma.

Interview met Maxim:

Op welke wijze kijk jij terug op het evenement?

Maxim geeft hier aan dat hij hier een goed gevoel over heeft, hij heeft het gevoel dat de organisatie niet super veel behelsde en dat hij zijn steentje bij heeft gedragen. Wel had hij het leuker gevonden om direct vanaf het begin met een groep het hele evenement op te zetten en niet zoals nu, vanwege een blessure met anderen die geblesseerd waren maar iets te doen. Hij had dan graag echt vol ingezet op een evenement waar meer bij komt kijken en dat er ook beter uit zou hebben gezien. Nu was het nog wat rommelig, zowel binnen de organisatie als tijdens het evenement. Al was het voor de deelnemers nog steeds een mooi evenement, hij had het mooier willen maken.

Wat doet het niet kunnen deelnemen met je als mens & sporter?

Hier is Maxim heel duidelijk in, niets. Hij is geen groot fan van duur sport en gaat veel liever voetballen. Het enige waar hij van baalt is de blessure waardoor hij niet mee heeft kunnen doen, maar de deelname zelf mist hij niet.

Wat is je persoonlijke visie op de maatschappelijke waarde van duursport?

Zoals al aangegeven in de vorige vraag is Maxim geen fan van duursport, hij snapt dat sommige mensen het leuk vinden maar hij is veel meer van de teamsporten en vindt ook dat het feit dat je daar met meerdere mensen naar 1 doel werkt veel meer doet voor de samenleving dan de duursport. Bij teamsport komt een veel grotere sociale factor om de hoek kijken en dat is belangrijk in de samenleving.

Bibliografie

Hanzehogeschool. (2013, september). *mijn hanze/ blackboard*. Opgeroepen op september 2013, van blackboard:

https://bb.helo.hanze.nl/webapps/portal/frameset.jsp?tab_tab_group_id=_2_1&url=%2Fwebapps%2Fblackboard%2Fexecute%2Flauncher%3Ftype%3DCourse%26id%3D_321895_1%26url%3D

Het voedingscentrum. (sd). *Mijn eetmeter*. Opgeroepen op april 10, 2017, van voedingscentrum:

<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/eetmeter/>

Runtastic. (2015). *Runtastic app*. Opgeroepen op juni 8, 2015, van Runtastic:

<https://www.runtastic.com/nl/apps/runtastic>

Bijlage 1

Summary Table 2						
Parameter	Unit	Rest	AT	RCP	RCP % V'O2max Meas	V'O2max
Time	[h:mm:ss]	0:01:00	0:10:40	-	-	0:11:56
HR	[1/min]	72	156	-	-	158
WR	[W]	-	267	-	-	287
V'O2/HR	[ml]	7,5	22,0	-	-	21,9
V'E	[l/min]	16,7	77,9	-	-	82,9
BF	[1/min]	18,0	25,7	-	-	25,4
V'O2	[l/min]	0,542	3,438	-	-	3,471
V'O2/kg	[ml/min/kg]	6	39	-	-	39
V'CO2	[l/min]	0,546	3,469	-	-	3,608
RER	-	1,01	1,01	-	-	1,04
V'E/V'O2	-	28,1	22,1	-	-	23,3
V'E/V'CO2	-	27,7	21,8	-	-	22,3

Bijlage 2

METHODEN VOOR TRAINING VAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN (INTENSITEITSCHEMA)									
BORG SCHAAL	C O D E	TYPE TRAINING (BENAMING)	ZONEGRENZEN IN % VAN JE ANAEROBE DREMPEL	ZONEGRENZEN IN % VAN JE HF _{MAX}	BELASTINGS- DUUR IN MINUTEN	ARBEID-RUST VERHOUDING	AANTAL HERHALINGEN	SUPER COMPENSATIE	EFFECTEN
11 - 13	H	HERSTELTRAINING	60% - 70% VAN JE AD	50% - 65% VAN JE HF _{MAX}	20 MIN - 30 (60) MIN	GEEN = DUURTRAINING	1	• 12 - 24 uur	- Versnellen herstel (afvoer melkzuur, overige afvalstoffen) - Vetverbranding
13 - 15	ED	EXTENSIEVE DUURTRAINING	70% - 85% VAN JE AD	65% - 75% VAN JE HF _{MAX}	30 MIN - 6 UUR (AFHANKELIJK VAN SPORT EN DOELSTELLING)	GEEN = DUURTRAINING	1	• 12 - 24 uur	- Aërobe capaciteit - Capillarisatie - Vetbranding - Fitheid/gezondheidsverbetering
15 - 17	ID	INTENSIEVE DUURTRAINING	85% - 95% VAN JE AD	75% - 85% VAN JE HF _{MAX}	20 MIN - 3 UUR	GEEN = DUURTRAINING	1	• 24 - 48 uur	- Aërobe capaciteit - Capillarisatie - Glycogeen verbranding - Verhoging AD
11 - 17	VD	VARIABLE DUURTRAINING	TEMPOWISSELING 70% - 95% VAN JE AD	TEMPOWISSELING 65% - 85% VAN JE HF _{MAX}	30 - 60 MIN - 3 UUR (AFHANKELIJK VAN SPORT EN DOELSTELLING)	GEEN = DUURTRAINING	1 (AFWISSELEN BLOKKEN INTENSIEVE DUUR EN EXTENSIEVE DUUR)	• 24 - 48 uur	- Verbetering aërobe capaciteit - Vetverbranding en glycogeen verbranding
17 - 18	EI	EXTENSIEVE INTERVAL TRAINING	95% - 100% VAN JE AD	85% - 90% VAN JE HF _{MAX}	A: 15" TOT 2' A: 2' TOT 8' A: 8' TOT 15'	A : R = 1 : 1 A : R = 1 : 0,5 (R: MAX. 3 MIN.)	6 - 12 (15) 2 - 4	• 48 - 72 uur	- Verhoging AD - verbetering aërobe vermogen - Verbetering aërobe capaciteit
18 - 20	II	INTENSIEVE INTERVAL TRAINING	100% - 110% VAN JE AD	90% - 100% VAN JE HF _{MAX}	15" TOT 2'	A : R = 1 : 3 A : R = 1 : 2	8 - 15 6 - 8	• 48 - 72 uur (tot wel 7 dagen)	- Anaërobe (α-lactische of lactische) capaciteit - Melkzuurtolerantie/buffering - Snelheid

