

## Krachtoefeningen voor survivalruntrainingen

Het zal voor iedereen bekend zijn dat je al je spieren flink aan het werk zet in de survivalrunsport. Deze spieren train je tijdens je survivalruntraining, maar het is ook goed om daarnaast wat extra aandacht te geven aan specifieke krachtoefeningen die je lichaam op een net wat andere manier sterk maken. Een sterk lichaam helpt je veel bij het voorkomen van blessures, denk aan bijvoorbeeld meer stabiliteit bij oneffen ondergrond of meer kracht om piekbelasting op te vangen bij het maken van een fout in de hindernis, maar het helpt natuurlijk ook om makkelijker door hindernissen heen te komen, denk aan sterkere onderarmen of buikspieren die je beiden veel gebruikt bij bijvoorbeeld een swingover, of bij een hindernis als kabouterlianen.

Voordelen die je uit krachttraining kunt halen:

- Meer gripkracht, uitstel van verzuring.
- Sterkere core en stabiliteit van het lichaam, gunstig bij het klimmen en hardlopen.
- Voorkomen van blessures door een sterker lichaam. Sterke spieren vangen de krachten op, waardoor pezen en gewrichten minder belast worden. Dit is vooral belangrijk wanneer de spieren anders onvoldoende kracht hebben om de belasting op te vangen.

In dit artikel beschrijf ik de voordelen van krachttraining en waar rekening mee te houden.

### Principes van (kracht)training

*Waar moet je rekening mee houden?*

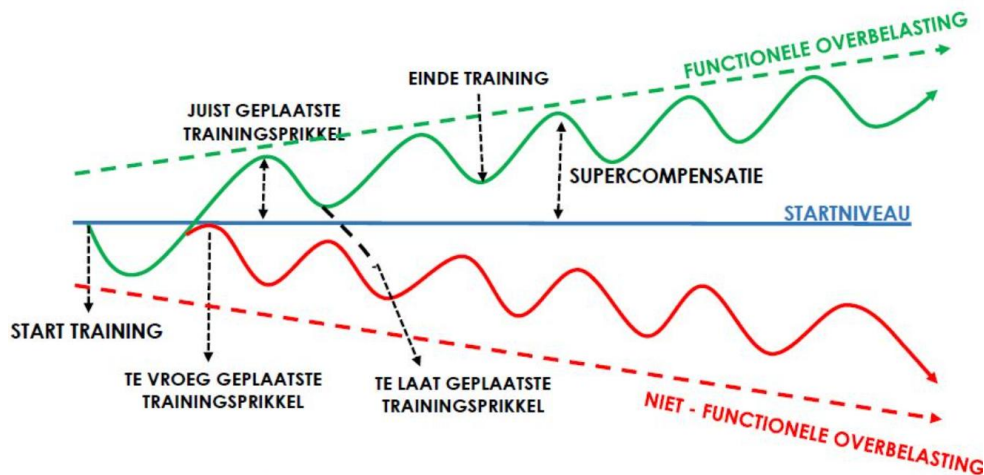
In het algemeen zijn er een aantal principes die belangrijk zijn in krachttraining, maar ook in training in het algemeen. Hieronder worden een aantal van deze principes beschreven.

1. **Overload.** Om sterker te worden, moet je je lichaam en spieren uitdagen met een grotere belasting die het gewend zijn. Dit kun je doen door meer gewicht te gebruiken of meer herhalingen te doen.



2. **Adaptatie.** Je lichaam en spieren passen zich aan aan de prikkels die je ze geeft. Oefeningen of hindernissen die eerst zwaar en moeilijk waren, worden na consistent trainen makkelijker omdat je lichaam zicht heeft aangepast aan de belasting.
3. **Variatie/verminderde meeropbrengst.** Doe je elke keer dezelfde (survivalrun)training op dezelfde intensiteit en in dezelfde vorm? Dan zul je op gegeven moment het principe van de verminderde meeropbrengst tegenkomen. Wanneer je begint met sporten/trainen, dan merk je dat de eerste stappen ontzettend snel gaan. Je maakt erg snel progressie, maar naarmate je sterker en beter wordt zul je merken dat deze progressie steeds trager gaat. De oplossing om tóch progressie te blijven maken is variatie in je trainingen. Verras je lichaam! Pas je intensiteit, trainingsvorm of zwaarte aan van de training. Dat hoeft niet eens te betekenen dat je alles zwaarder moet maken. Wanneer je vaak op een hoge intensiteit traint, dan kan het je lichaam ook helpen om ook op rustigere tempo's, met een lagere intensiteit/hartslag, te trainen. In de kern wil je ervoor zorgen dat je lichaam zich steeds moet aanpassen (adaptie) aan nieuwe prikkels, op deze manier blijf je progressie maken en voorkom je *stagnatie*. Dit principe geldt voor alle soorten van training.
4. **Herstel en Supercompensatie.** Wanneer je een fanatiek sporter bent is het goed nemen van je rust soms moeilijker dan je zou denken. Trainen is leuk, en je wilt steeds meer. Dit betekent alleen niet altijd dat je hiermee progressie maakt. Eigenlijk is de rust, het herstel van je lichaam, het belangrijkste onderdeel van je training. In het herstel na een training herstelt je lichaam zich van de "beschadigen" (scheurtjes) die je hebt gemaakt door je training. Je lichaam wilt ervoor zorgen dat je de volgende keer meer voorbereid op een dergelijke inspanning, en zal ervoor zorgen dat je in je herstelperiode sterker wordt dan dat je daarvoor was. Wanneer je lichaam in deze periode zich heeft hersteld en je lichaam sterker heeft gemaakt, spreek je van *supercompensatie*. Wil je dus sterker/fitter worden, geef dan je lichaam de tijd om dit voor je te regelen. Het mooiste is moment om weer te trainen, is als je op deze piek van supercompensatie zit. Dit is natuurlijk wel lastig om aan te voelen, je zult je lichaam daar een beetje voor moeten kennen. Bekijk onderstaande grafiek voor een uitleg over supercompensatie en hoe je ervoor zorgt dat je sterker/fitter wordt (groene lijn), in plaats van dat je jezelf uitput en uiteindelijk

overtraint (rode lijn).



- 5. Individualiteit.** Ieder persoon reageert anders op een training. De ene persoon kan makkelijk veel hardlopen en/of survivalruntrainingen in de week doen, terwijl de ander hier meer van moet herstellen. Let goed op wat je zelf aan kan en zorg ervoor dat je blijft opbouwen, in plaats van afbouwen. Wanneer je krachttraining wilt toepassen, let dan ook goed op dat je dit niet direct zo zwaar voor jezelf maakt dat je voor je andere trainingen al uitgeput bent voordat je bent begonnen. Hoe je krachttraining kan toepassen in je trainingen komt later in dit artikel aan bod.

## Hoeveel en wanneer?

Wanneer je krachttraining/oefeningen wilt gaan doen naast je survivalruntrainingen en/of hardlooptrainingen, dan is het verstandig om, vooral de eerste periode, dit rustig op te bouwen. Krachttraining is zwaar voor je lichaam, en je lichaam heeft waarschijnlijk tijd nodig om te herstellen van deze andere belasting dan die het doorgaans krijgt. Ook omdat je lichaam deze belasting misschien nog niet gewend is. Daarom is rustig opbouwen belangrijk, niet direct teveel willen en niet te zwaar.

Qua momenten van trainen zijn er meerdere mogelijkheden, net wat je zelf fijn vindt. Zo kun je kiezen tussen een krachttraining apart doen van je andere trainingen. Dus bijvoorbeeld 1x in de week een uur aan krachttraining besteden. Wat ook een mogelijkheid kan zijn, is een stukje krachttraining toe/invoegen in je survivalruntraining. Bijvoorbeeld door je eerste 15-20 minuten van je survivalruntraining te besteden aan krachtoefeningen. Zo kun je wel aan je kracht werken, maar neem je het al mee in je survivalruntraining. Aan beide opties zitten voor- en nadelen.

## 1. Een krachttraining doen apart van je andere trainingen

Het voordeel van 1 training in de week wijden aan krachttraining, is dat je de trainingstijd op dat moment en energie echt kan steken in het sterker maken van je lichaam. Omdat je langer bezig zult zijn, kun je je lichaam meer prikkelen dan wanneer je dit verdeelt in kortere trainingsmomenten. Ook kun je de focus meer leggen op een bepaalde kracht die je wilt verbeteren, denk aan buikspieren of de onderarmen. Dit betekent waarschijnlijk wel dat de training ook meer van je lichaam vergt, en dus meer hersteltijd zal kosten. Verstandig dus om bij een zware krachttraining de dag erna niet te trainen, of een training te doen die niet dezelfde spieren (teveel) belast. Dit is natuurlijk allemaal afhankelijk van de training die je gedaan hebt.

Samengevat:

- *Grote prikkel voor het lichaam. Meer volume en intensiteit.*
- *Meer tijd/focus om de oefeningen van een training (survivalrun)specifiek in te delen.*

## 2. Krachtoefeningen in je survivalruntraining verwerken

Krachtoefeningen in je survivalruntrainingen verwerken kan zeker voordelig zijn. Een goede opbouw van de training zou dan zijn:

1. Warming-up
2. Krachtoefeningen 15 á 20 minuten
3. Kern van de training
4. Cooldown

Deze volgorde werkt goed, omdat je door de krachtoefeningen het lichaam extra goed voorbereid voor het (intensieve) klimwerk wat verderop in de survivalruntraining komt. Zorg ervoor dat je warming-up je voldoende heeft opgewarmd voor de krachtoefeningen.

De oefeningen mogen best zwaar zijn, maar je wilt wel energie/kracht overhouden voor de rest van je survivalruntraining. Hou hier dus goed rekening mee. Je wilt je lichaam niet al té moe maken voordat je aan de rest van de training begint. In 15 á 20 minuten kun je met goede oefeningen je lichaam al een flinke prikkel geven.



Hoeveel herhalingen zou je nou moeten maken en wat voor effect heeft verschillende intensiteit/zwaarte op je lichaam? Als je oefeningen in sets doet, dan is onderstaand schema een goede leidraad. In plaats van sets, kun je ook tijd gebruiken. In plaats van 5 herhalingen, doe je bijvoorbeeld 15 seconden herhalingen maken op hoge intensiteit/met zwaar gewicht. Daar tegenover kun je ook 1 minuut lang herhalingen maken, zodat je meer in het trainen van het spieruithoudingsvermogen zit.

Aantal herhalingen per set	Trainingsdoel
1 - 5	→ Maximale kracht
6 - 12	→ Spieropbouw
12 - 20+	→ Spieruithoudingsvermogen

**1–5 herhalingen:** Hoge intensiteit, zwaar gewicht. Gericht op maximale kracht. Goed voor explosiviteit en pure kracht. Denk bijvoorbeeld aan de kracht die je nodig hebt voor korte touwtjes.

**6–12 herhalingen:** Goede zone voor spieropbouw, gewicht minder zwaar. Spieren staan lang genoeg onder spanning met voldoende intensiteit. Goed voor kortdurende belasting.

**12–20+ herhalingen:** Lichter gewicht of alleen lichaamsgewicht, langere tijd onder spanning. Goed voor uithoudingsvermogen van de spieren, minder voor pure massa. Spieruithoudingsvermogen is belangrijk voor survivalrun, waarbij je je lange hindernissen klimt en je spieren dus langer moet kunnen aanspannen. Je wordt sterker, maar misschien haast belangrijker, de vermoeidheid komt langzamer.

De herhalingen kun je, zoals eerder beschreven, ook vervangen door tijdsduur. Je kunt bijvoorbeeld push ups 20 seconden lang doen, maar ook 60 seconden. Op die manier kun je ook zorgen voor een verschil in intensiteit en intentie van je training.



Hoe pas je dit in je trainingsweek? Dat kan bijvoorbeeld op de volgende manier:

- Ma: Hardlooptraining
- Di: Survivalruntraining met 15-20m kracht
- Wo: Rust (of rustige alternatieve training)
- Do: 45 – 60 minuten kracht.
- Vrij: Rust
- Zaterdag: Lange survivalruntraining
- Zondag: Rust (of rustige alternatieve training)

Dit is slechts een voorbeeld, dit kun je natuurlijk inpassen in hoe het jou het beste zou passen. Wel heb je in dit voorbeeld rust na een zware (kracht)training. Vooral als je nog niet erg belastbaar bent en krachtoefeningen minder gewend bent is het verstandig je lichaam goed de tijd te geven om te herstellen van deze trainingen. Zo bouw je je lichaam op in plaats van dat je jezelf “afbreekt”.

Hieronder is een voorbeeld te zien van krachtoefeningen die je zou kunnen gebruiken. Deze oefeningen zijn slechts ter inspiratie. Er zijn talloze oefeningen die nuttig en op hun eigen specifieke manier jou kunnen helpen aan een sterker lichaam. Zowel met als zonder gebruik van gewichten.

## Mobiliteit

Mobiliteit is hoe soepel en makkelijk je je gewrichten kunt bewegen, zodat je bijvoorbeeld beter klimt, springt en landt in survivalrun. Hoe mobieler je bent in je gewrichten, hoe makkelijker je bijvoorbeeld kan grijpen bij bepaalde hindernissen. Je hoeft zeker niet heel lenig te zijn om goed door een hindernis te komen, maar het kan je wel veel helpen. Daarbij is mobiliteit in het kader van blessurepreventie ook zeker een aanrader. Je verlegt als het ware de grens van waar je lichaam een bepaalde beweging niet meer goed kan verwerken. Een verre draai in de schouders is met meer mobiliteit veel beter te verwerken dan wanneer je schouders niet heel veel bewegingsvrijheid hebben.

Een stukje mobiliteit is goed te verwerken in je survivalruntraining, bijvoorbeeld in de warming-up. Je kunt oefeningen met mobiliteit goed combineren met krachtoefeningen (die niet te zwaar zijn). Op deze manier werk je aan je mobiliteit en activeer je je spieren. Uiteindelijk wil je dat je gewrichten soepel zijn, maar ook sterk genoeg zijn om controle te hebben over bepaalde bewegingen.



### Wat kun je als mobiliteitsoefeningen doen?

Er zijn talloze mobiliteitsoefeningen te vinden, en allemaal hebben ze zeker nut. Omdat je al snel kunt verdwalen in alles wat er te vinden is, wordt in deze video hieronder voorbeelden gegeven van mobiliteitsoefeningen die goed toepasbaar zijn voor een survivalruntraining. Je hoeft natuurlijk niet direct alles te gebruiken van wat je ziet, maar een aantal kiezen en die verwerken in je warming-up kan al veel effect geven. Belangrijk is wel dat je deze oefeningen terug laat komen in je volgende trainingen, dus dat je ze blijft doen. Over verloop van tijd zul je dan merken dat je soepeler wordt en je meer bewegingsvrijheid krijgt in bijvoorbeeld je rug, heupen en schouders.



## Oefeningen

Net als bij de mobiliteitsoefeningen zijn er voor krachttoefeningen ook een oneindige hoeveelheid aan oefeningen te vinden. Maar welke oefeningen zijn goed toepasbaar voor een survivalrunner? Een survivalrunner gebruikt heel veel verschillende spiergroepen, eigenlijk heb je alles wel nodig. Vooral je core, schouders en rugspieren worden veel aan het werk gezet in de hindernissen, waarbij je core ook een belangrijk onderdeel is van je stabiliteit bij het hardlopen over oneffen terrein. Daarnaast vraagt het vaak oneffen terrein ook veel van je heupen, dat is zeker iets wat niet onderschat moet worden. Een sterke core en sterke heupen zorgen ervoor dat je beter de richtingsveranderingen kunt verwerken en je bovenlichaam stabiel blijft terwijl je rent. Veelal stabiliteit dus. Om deze reden lichten we deze spiergroepen hier het meeste uit.

In onderstaande video worden een reeks oefeningen voorgedaan met een korte beschrijving van wat je traint. Ook hierbij hoeft je natuurlijk niet direct alle oefeningen achter elkaar te doen. Kies er 2 of 3 en verwerk die in je training. Meer of minder mag natuurlijk ook, dat is net hoe en waar je je op wilt richten in je training.



## Trainingsvormen

*Tabata, EMOM, For Time*

Hoe kun je nou deze oefeningen vormgeven in je training? Daar zijn meerdere manieren voor, en daarin kun je ook weer variëren. Als een soort houvast zijn onderstaande trainingsvormen een mooie manier om in een trainingsvorm te gieten.

- **Tabata:** Een tabata is een trainingsvorm waarbij je een relatief korte tijd (vaak tussen de 20 en 40 seconden) een oefening doet, gevolgd door een korte rust. Je kunt het zien als een soort intervaltraining, maar dan met oefeningen.

*Voorbeeld ("s" staat voor seconden):*

*30s: Jump lunges*

*15s: Rust*

*30s: Pull up*

*15s: Rust*

*8 rondes.*

Dit kun je variëren met meer of minder oefeningen, wat kortere intervallen, meer of minder rondes et cetera. Je zou er ook bijvoorbeeld 30 seconden swingovers of 30 seconden apenhangen in kunnen verwerken, net wat je wilt.

- **EMOM (Every Minute on the Minute):** Bij een Emom begin je aan het begin van de minuut met een bepaalde oefeningen die je een bepaald aantal herhalingen doet, de tijd die je overhoudt is je rust. Stel dat je dus 40 seconden nodig hebt voor een oefening, dan heb je nog 20 seconden rust over.

*Voorbeeld:*

*Minuut 1': 10 Push ups*

*Minuut 2': 10 Russian Twist*

*Minuut 3': 3 Swingovers met burpee (combi oefening)*

*4 Rondes (dus 12 minuten)*

- **FT (For Time):** Een For Time is eigenlijk de meest simpele trainingsmethode. Bij deze versie gaat het erom een bepaalde lijst met oefeningen of hindernissen zo snel mogelijk af te werken.

*Voorbeeld:*

*300 meter rennen*

*10 pull up*

*8 push up*

*6 Toe to bars*

*Combi A klimmen*

*X3*

## Samenvattend

Krachttraining voor survivalrunners heeft vele voordelen. Je lichaam is belastbaarder, kan beter klappen opvangen en blessures voorkomen. Met daarnaast een stukje mobiliteit zorg je ervoor dat je een completere survivalrunner/sporter wordt. Zorg ervoor dat je je krachttrainingen goed inpast in je schema, mocht je die gebruiken. Geef jezelf rust na een intensieve krachttrainingen. Vooral wanneer je belastbaarheid nog niet zo hoog is kan een krachttrainingen wat meer hersteltijd kosten dan bijvoorbeeld een survivalruntraining waar je lichaam meer aan gewend is. Begin rustig, veel oefeningen kun je op een eenvoudigere manier uitvoeren. Doe dat vooral als je voelt dat dat nodig is. Het mag natuurlijk zwaar zijn, maar je wilt het niet hoeven te forceren (met blessures als gevolg). Daarnaast is een goede uitvoering van de oefeningen belangrijk. Als je niet zeker bent of je een oefening goed doet, of je voelt ergens pijn waar het niet zou moeten, doe dan even een stapje terug en check bij jezelf of door een ander of je de oefening wel goed uitvoert. Zorg er altijd voor dat je techniek goed is voordat je de intensiteit of het gewicht verhoogt!

Mocht je het eens willen proberen, start dan eens met een 15-20 minuten aan krachtoefeningen in je survivalruntraining. Zo geef je je lichaam wel een prikkel, maar hoeft je er niet direct een hele training aan te wijden. Alles is aan te passen, doe dat ook vooral als dat beter voelt of beter past in je trainingen. Geen enkel lichaam reageert hetzelfde, dus kijk wat voor jou goed bevalt.

Vragen? [Bonds bureau@survivalrunbond.nl](mailto:Bonds bureau@survivalrunbond.nl) of [thom.vancappellen@survivalrunbond.nl](mailto:thom.vancappellen@survivalrunbond.nl). Succes met trainen!