

Interval survivalruntraining

Een trainingsvorm die steeds meer aangeboden wordt is de survivalruntraining in intervalvorm. Wat houdt dit in, en waar moet je rekening mee houden? In dit artikel bespreken we de trainingsvorm interval en welke voordelen je hieruit kunt halen. Ook is er een voorbeeldtraining te bekijken ter inspiratie.

Intervaltraining, wat is dat?

Intervaltraining is een training die veel in het hardlopen wordt gebruikt als effectieve manier om onder andere je snelheid te vergroten. Er zijn vele voordelen die intervaltraining met zich meebrengt, zo ook voor survivalrunners. Ook in combinatie met het klimmen van hindernissen.

Intervaltraining houdt in dat je training verdeeld is tussen blokken van (intensieve) arbeid, opgevolgd door een blok rust. In het hardlopen zou dat bijvoorbeeld 2' minuten arbeid, en daarna 2' rust zijn. Deze serie kun je dan meerdere keren herhalen. In dit voorbeeld zal dat waarschijnlijk zo rond de 7 – 10 keer zijn. Een intervaltraining kun je op allerlei manieren invullen, net waar je de nadruk wat meer op wilt leggen.

Er zijn 2 soorten interval te onderscheiden, de *intensieve* interval, en de *extensieve* interval.

- Bij **intensieve intervaltraining** ligt de nadruk op korte, zeer intensieve inspanningen met korte rustperiodes.

Voorbeeld: Sprinten gedurende 30 seconden gevolgd door 30 seconden wandelen of rusten, en dit herhalen voor meerdere series.

- Bij **extensieve intervaltraining** ligt de nadruk op langere, minder intensieve inspanningen met langere rustperiodes.

Voorbeeld: Hardlopen op lagere intensiteit (60-80% van je maximale vermogen) gedurende 5 minuten, gevolgd door 2 minuten wandelen, en dit herhalen voor meerdere series.

Beide vormen van intervaltraining kunnen effectief zijn, afhankelijk van je trainingsdoelen. Intensieve intervaltraining is vaak gericht op het verbeteren van snelheid en maximale kracht, terwijl extensieve intervaltraining meer gericht is op het verbeteren van uithoudingsvermogen. Hierin zijn natuurlijk ook weer veel variaties in toe te brengen. Je kunt de ene training langer loopstukken invoegen, of juist wat



meer (combinatie)hindernissen. Wanneer je met meerdere series bezig bent, is het erg belangrijk dat je geen verval wilt zien in je series, in ieder geval niet té veel. Een goede leidraad hiervoor is dat je laatste serie net zo snel zou moeten zijn als je eerste serie.

Een intervaltraining, extensief of intensief, is meestal behoorlijk pittig. Je kunt je voorstellen dat een interval survivalruntraining misschien nog wel wat intensiever voor het lichaam kan zijn dan alleen een hardlooplevelinterval. In een survivalrunintervaltraining gebruik je hetzelfde principe als bij de hardlooplevelintervallen, maar voeg je natuurlijk (combinatie)hindernissen toe. De combinatie van hoog tempo lopen en klimmen maakt dat interval survivalruntrainingen een van de zwaarste, dan niet de zwaarste trainingsvorm is. Let er daarom op dat je, vooral als je begint met dit soort trainingen, je niet te vaak in de week dit soort trainingen doet. 1 keer in de week is prima, wanneer je echt goed getraind bent zou een 2^{de} keer in de week ook kunnen, maar dat is ook erg afhankelijk van de rest van je trainingen. Wanneer je voelt dat je niet je inzet/tempo hebt dat je de vorige keer wel had, dan is dat misschien een teken dat je nog niet genoeg hersteld bent. Zorg er dan voor dat je je tempo's/herhalingen omlaag gooit. Het is makkelijk om jezelf keer op keer stuk te lopen, maar of je dan nog echt traint is dan natuurlijk de vraag.

Wat zijn de voordelen?

1. **Verbeterd cardiovasculair fitheid.** Cardiovasculaire fitheid verwijst naar het vermogen van het hart, de longen en het bloedvatstelsel om zuurstof efficiënt naar de spieren te transporteren en afvalstoffen af te voeren. Door de intensiteit van intervaltrainingen wordt je hartslag flink verhoogd. Door deze verhoging van de hartslag train je je hart en longen om efficiënter te werken. Ook verhoogt het je VO₂max, dat is de maximale zuurstofopname die je lichaam kan opnemen en gebruiken tijdens een intensieve inspanning. Ook hier geldt, hoe hoger de VO₂max, hoe efficiënter je lichaam met de zuurstof omgaat.
2. **Trainen klimsnelheid (met hoge hartslag).** Het zal vast herkenbaar zijn dat hindernissen klimmen op een rustig tempo, met een lage hartslag een stuk gemakkelijker gaat dan wanneer je in een wedstrijd zit en het tempo een stuk hoger ligt. De kunst van goed klimmen tijdens deze wedstrijdmomenten is dat je techniek goed blijft en je je ademhaling onder controle weet te houden tijdens de hindernis. In een interval survivalruntraining train je om ook met een hoge hartslag goed te blijven klimmen. Je zult merken hoeveel sneller je foutjes maakt wanneer je hartslag hoog zit en natuurlijk, je meer vermoeidheid al voelt in het lichaam. Wanneer je dan nog goed weet te klimmen, dan scheelt dat in de wedstrijd weer kracht die je anders zou kwijt zou

raken aan het herstellen van fouten. Denk aan bijvoorbeeld het wegschieten van je voetklem waardoor je je armen flink moet aanspreken om te blijven hangen.

3. **“Hardheid”/mentale veerkracht.** Wanneer je tijdens een wedstrijd er écht voor wilt gaan, en over de finish het gevoel wilt hebben dat je er alles aan hebt gedaan, dan is dat voor een groot deel ook een stuk karakter en doorzettingsvermogen. Het is een cliché, maar het is wel waar dat je vaak meer kan dan dat je op dat moment denkt. Een goed voorbeeld hiervan is het rusten voordat je een hindernis in gaat. Je staat voor die swingover eerst even 5 seconden de armen uit te zwaaien, zodat je het vertrouwen hebt dat je het haalt. Laat ik vooropstellen dat er natuurlijk altijd situaties zijn waar je zo verzuurd bent dat je even het moment moet pakken, maar vaak is dit iets wat puur in je hoofd zit, en wat je mede door interval survivalruntraining kan (af)leren. Je leert te pushen in de hindernis en daarmee het vertrouwen te krijgen dat je dit ook kan wanneer er een hindernis aankomt.

Als voorbeeld; tijdens de intervaltraining kom je met een verhoogde hartslag aan bij een combi. Je móet (van de training) deze hindernis meteen door, zodat je de tijd haalt die je wilt halen. Dus je aarzelt niet, en begint aan die hindernis. En dit gaat zo een aantal rondes door. De ene keer zal dit makkelijker gaan dan een andere keer, maar je bouwt het vertrouwen op dat je de hindernis óók haalt wanneer je vermoeider/met een hoge hartslag aankomt.

4. **Afwisseling en variatie.** Een interval survivalruntraining kun je op allerlei manieren vormgeven. Eigenlijk zijn de variaties eindeloos. Omdat je zo makkelijk kan variëren, blijf je jezelf uitdagen en verveelt de training ook minder snel. Je kunt bijvoorbeeld beginnen met een loopstuk, dan een combinatiehindernis, en weer een loopstuk. Maar je kunt ook beginnen met een combinatiehindernis, loopstuk, en combinatiehindernis. Het is net waar je de nadruk op wilt leggen. Zo kun je bij de ene training de nadruk leggen op met een hoog looptempo de hindernis in gaan, en bij de andere training snel weer proberen op een hoog looptempo te raken nádat je een (combinatie)hindernis hebt gedaan. Of misschien wat meer de nadruk op het tempo klimmen van hindernissen. Hieronder staan enkele voorbeelden.



Voorbeelden

Een aantal voorbeelden van hoe je zo'n training zou kunnen inrichten, en waar dan meer de nadruk op ligt.

Dit zijn slechts voorbeelden, de ene trainingslocatie is geschikter voor bepaalde trainingen dan andere. Zie het vooral als inspiratie en probeer er eens een uit.

Training	Uitleg	Nadruk
300 meter rennen Combi hindernis 300 meter rennen 1 tot 3 swingovers 3 minuten rust 4-6 rondes (Afhankelijk van getraindheid)	Hoog looptempo, direct door in de hindernis en probeer deze zo efficiënt en snel mogelijk te klimmen. Daarna weer een loopstuk, en een aantal swingovers (afhankelijk van niveau). Standaard 3 minuten rust zodat je hartslag kan zakken en je genoeg hersteld bent om de volgende ronde hetzelfde tempo op te brengen.	Probeer tijdens deze ronde jezelf te pushen op zo'n 70 – 90 % procent van je maximale tempo. Hartslag moet hoog zijn. Bekijk hoe lang je over je ronde doet, en zorg ervoor dat dit elke ronde hetzelfde, of wellicht sneller is. Je wilt niet te veel verval zien! Trainen van cardiovasculair stelsel en "hardheid" in de hindernissen/lopen.
5' minuten voor: Loopstuk met 1 á 2 swingover Kleine combi Loopstuk met 1 á 2 swingover <u>Tijd over is je rust!</u> 4-6 rondes (Afhankelijk van getraindheid)	Het principe is redelijk hetzelfde als in het vorige voorbeeld. Het grote verschil hierin is dat je elke ronde 5 minuten de tijd krijgt, en de tijd die je na het lopen, klimmen, lopen <u>óver hebt je rust is</u> . Doe je dus 3 minuten over de ronde, dan heb je nog 2 minuten over als rust. Hiermee ben je haast verplicht om jezelf te pushen het tempo te houden, omdat dit anders van je rust afgaat. Hierdoor ligt de nadruk dus ook op de rondes op een constant tempo en in een constante tijd kunnen volbrengen.	Zoals gezegd ligt de nadruk op ervoor zorgen dat je je rondes gedurende de hele training (dus alle rondes) constant houdt, of zelfs sneller doet dan je vorige ronde. Het mooiste is, is wanneer je je laatste ronde net zo snel hebt kunnen volbrengen, dan je eerste ronde. Wanneer je dit in een groep traint, dan is het belangrijk dat er dusdanig mogelijkheden zijn om de zwaarte aan te passen aan iemands niveau, dat iedereen wel genoeg aan zijn/haar rust toekomt. Het kan helpen om voor die mensen een timer te zetten zodat zij zeker 2 minuten rust krijgen in deze training. Anders lopen zij zich al snel over de kop, en mis je de bedoeling van de training.
Combinatie hindernis Loopronde (200-300 meter)	In deze opzet ben je meer aan het klimmen en je zult hier vooral tegen de verzuring aan het vechten zijn. Je	De nadruk ligt dus vooral op efficiënt klimmen. Na verloop van een aantal rondes zul je merken dat je verzuurd

<p>Combinatie hindernis</p> <p>2:30 tot 3' minuten rust</p> <p>4-6 rondes (Afhankelijk van getraindheid)</p>	<p>begint met een combinatiehindernis. Gevorderden kun je een grotere hindernis laten klimmen, meer beginnende survivalrunners een korte combinatie of wellicht een enkelvoudige hindernis.</p> <p>De loopronde niet te groot maken, omdat je eigenlijk ervoor wilt zorgen dat je efficiënt leert blijven klimmen, ook al ben je al meer verzuurd/vermoeid door de vorige combinatie hindernis. In deze training ligt de nadruk meer op het goed blijven (door)klimmen, dan op het lopen.</p>	<p>raakt. Juist dan wil je ervoor zorgen dat je geen onnodige fouten gaat maken, en je wilt je anaerobe drempel verhogen. Dus het moment/de drempel waarop je verzuurt. Die wil je zo lang mogelijk weten uit te stellen, wat natuurlijk weer handig is tijdens een wedstrijd.</p>
<p>2' minuten rennen 1' minuut klimmen 2' minuten rennen</p> <p>3 – 4 minuten rust</p> <p>4-6 rondes (Afhankelijk van getraindheid)</p>	<p>In deze variant loop/klim je simpelweg <u>op de aangegeven tijd</u>. Je rent 2 minuten lang, klimt 1 minuut lang, en rent daarna weer 2 minuten lang. Dit kun je natuurlijk helemaal aanpassen naar langer of korter.</p> <p>Belangrijk hierbij is dat je vanuit het rennen <u>direct</u> de hindernis in kan. Idealiter heb je een loopronde die om de hindernissen heen gaat, zodat waar je ook rent, je direct de hindernissen in kan gaan en andersom ook, dat je direct weer kan rennen. Het mooie aan deze vorm is dat ieder niveau in principe mee kan doen, omdat het niet uitmaakt hoe ver je rent, of hoe ver je klimt. Dus snelle lopers kunnen zich uitdagen, terwijl meer beginnende lopers op een tempo dat goed past de tijden volmaken.</p>	<p>De nadruk ligt hier ook in het verbeteren van de zuurstofopname en het opbouwen van spierkracht. Omdat je jezelf in deze vorm echt kan uitdagen om met het lopen en klimmen zover mogelijk te komen, helpt het ook goed om een stukje “hardheid” te krijgen. Vooral in een groep met survivalrunners van ongeveer hetzelfde niveau kunnen mensen zich aan elkaar optrekken. In deze vorm ben je meer aan het rennen, maar je kunt de training natuurlijk aanpassen naar meer klimmen of meer rennen.</p>
<p>1' minuut klimmen 30s rust 1' minuut klimmen (Klim hetzelfde stuk als der eerste minuut!) 200-300 meter ren</p>	<p>Een kleine aanpassing in een redelijk standaard intervaltraining.</p> <p>Je klimt 1 minuut, daarna 30 seconden rust, en daarna weer 1 minuut klimmen. Waar het hier om gaat is dat je bij de 2^{de} keer klimmen</p>	<p>De nadruk ligt sterk op efficiënt klimmen. Hoe zorg je ervoor dat je in je 2^{de} minuut sneller bent dan in je 1^{ste} minuut klimmen? Welke foutjes maakte je in de 1^{ste} minuut die je nu kunt verbeteren in je 2^{de} minuut?</p>



<p>1:30 – 2' rust.</p> <p>4-6 rondes' (Afhankelijk van getraindheid)</p>	<p><u>hetzelfde stuk klimt als bij de eerste minuut.</u> Je doel is om bij de 2^{de} minuut minstens even ver te komen, of zelfs verder dan de 1^{ste} minuut. Hiermee let je meer op hoe je ervoor kan zorgen dat je de hindernissen sneller neemt. En je wilt ervoor zorgen dat je, ondanks toenemende vermoeidheid, geen fouten maakt zodat je minsten even ver klimt als je eerste minuut. Een leuke en pittige manier om je klimsnelheid te trainen.</p>	<p>Wanneer je een aantal rondes hiervan erop hebt zitten zul je merken dat het hardlopen het klimmen een stuk zwaarder maakt. Juist dan is het de kunst om goed te blijven klimmen.</p>
<p>Spelvorm</p> <p>In 2-tallen.</p> <p>3 minuten per ronde. 1 minuut rust per ronde.</p> <p>Een 2-tal wisselt elkaar af.</p>	<p>Als laatste voorbeeld een leuke spelvorm die je goed kunt gebruiken om intervallen te trainen, zonder dat dat per se zo voelt.</p> <p>Van tevoren maak je een lijst met een aantal hindernissen. Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pakladder - 1 of 2 Swingovers - Apenhang <p>3 rondes.</p> <p>Dit zijn allemaal <u>korte</u> hindernissen, dat is erg belangrijk!</p> <p>De eerste looper van je 2-tal rent naar de hindernis, doet de hindernis en rent weer terug. Het rennen naar de hindernis moet ongeveer rond de 50-80 meter zijn, niet meer dan dat!</p> <p>Bij terugkomst wisselt de 1^{ste} looper zich af met de 2^{de} looper. De 2^{de} looper doet hetzelfde als de eerste looper.</p> <p>Loper nummer 1 heeft dus rust als looper nummer 2 bezig is, en andersom. Dus je maakt hiermee</p>	<p>De nadruk moet liggen op dat een looper binnen 40-50 seconden weer terug is. Liever wat sneller dan wat langzamer. Het zijn korte, intensieve intervallen.</p> <p>Erg belangrijk is dat je niveaus bij elkaar zet. Dus snelle lopers, bij een andere snelle looper. Doe je dit andersom, dan is de snelle looper heel snel klaar en heeft veel rust, maar de langzamere looper heeft erg weinig rust en is langer bezig. Een cirkeltje wat steeds zwaarder wordt.</p>



	<p>een interval tussen arbeid, en weer rust.</p> <p>Elke hindernis ga je op deze manier af voor 3 minuten lang. En elke keer als de hindernis klaar is, heb je een punt verdiend die je in de wissel of rusttijd kunt opschrijven.</p> <p>Na de minuut wissel/rusttijd draai je door naar de volgende hindernis, en zo herhaalt het principe zich weer. Dit kun je meerdere rondes doen. In bovenstaande voorbeeld zouden de lopers deze 3 series hiervan moeten doen. Wanneer men fanatiek meedoet, wat al snel gebeurt want je wilt zo hoog mogelijk scoren, dan zul je merken dat na een halfuur iedereen al aardig afgepeigerd is.</p>	
--	--	--

Voorbeeldvideo

In deze korte video laat ik een van de hierboven genoemde trainingen zien, om een klein beetje een beeld te krijgen bij hoe dat er in de praktijk uit ziet. Het gaat om de volgende training:

300 meter rennen

Combi hindernis

300 meter rennen

4-6 rondes

1 tot 3 swingovers

3 minuten rust



Conclusie:

Intervaltraining kan een grote rol spelen in de voorbereidingen op survivalrunwedstrijden. Door intervaltraining goed in te zetten, kun je gericht je uithoudingsvermogen, kracht, snelheid en behendigheid verbeteren. Daarbij helpt intervaltraining bij het ontwikkelen van mentale veerkracht, het stukje “hardheid” wat een onmisbaar aspect is van survivalruns. Of het nu gaat om het sneller lopen en/of het verbeteren van je klimtechniek, of het verhogen van de algehele conditie, intervaltraining biedt een veelzijdige manier om je prestaties in de survivalrun omhoog te krikken. Denk eraan dat het in de training er niet om gaat om jezelf zo moe mogelijk te maken, maar dat je een constant tempo in je series neerzet. Wanneer je merkt dat het lichaam het niet goed meer aankan, aarzel dan niet om de training wat aan te passen. Bijvoorbeeld met wat meer rust, of met minder lange loopstukken.

Hopelijk heb je inspiratie uit dit artikel kunnen halen! Bij vragen/opmerkingen, neem contact op met thom.vancappellen@survivalrunbond.nl.

Veel trainingsplezier!

