

Snelste Weg naar een PR: Lopen op Vermogen

Hardlopen op vermogen wordt steeds populairder. Meer en meer lopers die in het begin nog sceptisch waren over dit nieuwe fenomeen, raken enthousiast.

Er zijn veel voordelen van lopen op vermogen. Wat zijn de voordelen? En wat zijn de nadelen van lopen op vermogen?

Hans van Dijk en Ron van Megen waren de eerste die lopen op vermogen analyseerden. Ze schreven er een boek over: *Hardlopen met Power!*

Voordeel van het boek: er staat ongelooflijk veel interessante kennis in.

Nadeel van het boek: als je op de middelbare school een hekel had aan natuurkunde en formules, kan het boek wat afschrikken.



Fotobijschrift: Koen de Jong, Ron van Megen en Hans van Dijk hebben elkaar gevonden voor het nieuwe boek 'Snelste Weg naar een PR: Lopen op Vermogen' (foto: Janneke Poort)

Daarom hebben Hans en Ron nu samen met Koen de Jong een nieuw boek geschreven over lopen op vermogen. Hans en Ron voor de kennis, Koen om het op te schrijven voor lopers die liever niet teveel formules en ingewikkelde berekeningen voorgeschoteld krijgen. Het boek is als download gratis beschikbaar en legt alles in eenvoudige taal uit.

Wat is watt?

We weten allemaal dat hardlopen energie kost. En het is logisch dat het meer energie kost om een marathon zo hard mogelijk te lopen, dan om 5 kilometer op je gemak te lopen. De energie die je gebruikt kun je uitdrukken in kiloJoule, ofwel kJ.

Watt is het getal waarin je energieverbruik per seconde wordt uitgedrukt. Je kunt je een hardloper voorstellen als een machine die energie haalt uit voeding, en dat omzet in waardevolle brandstoffen om hard mee te kunnen lopen. Er is één probleem: geen machine is perfect en je lichaam ook niet. Je krijgt nooit zoveel energie *uit* je lichaam als je erin stopt. Een auto is bijvoorbeeld slechts 25% efficiënt: als je 100 joules energie hebt gebruikt, is slechts 25 joules gebruikt om naar voren te gaan, de resterende 75 joules is omgezet in hitte.

Ook jouw spieren zijn onder normale omstandigheden tegen de 25% efficiënt.

Samen met je gewicht is je energieverbruik en je vermogen daarom een gouden combinatie om te voorspellen hoe hard je kunt lopen op bepaalde afstanden. Want als je weet hoeveel vermogen je lichaam kan leveren, weet je ook wat je lichaam kan om jouw gewicht met een bepaalde snelheid in de gegeven richting te stuwen.

Wat heb je eraan om je wattage te weten?

We kennen allemaal iemand die een keer trainde voor de NN CPC loop in Den Haag en toefit aan de start stond. Goede voorbereiding gehad, en vol vertrouwen om een PR te lopen. Alleen bleek het in maart ineens warm te worden. Na een voorbereiding in 10 graden Celsius is het op de dag van deze halve marathon 21 graden Celsius. Op welke hartslag en op welk tempo moet je dan starten?

Veel lopers komen zichzelf dan tegen en gaan de laatste kilometers helemaal stuk. De hitte gooit roet in het eten en naar een PR kan je fluiten.

Een hardloopvermogensmeter als Stryd heeft hier een oplossing voor

Hoe werkt dat?

Op basis van mijn trainingen, mijn Critical Power (het omslagpunt van vermogen) en mijn herstel, geeft Stryd aan dat ik een halve marathon kan lopen op 265 Watt.

Verwachte eindtijd: 1:22:23

Maar dat is op basis van een vlak parcours, 8 graden Celsius en weinig wind.

Vul ik in dat het tijdens mijn halve marathon geen 8 graden Celsius is, maar bijvoorbeeld 21 graden Celsius, dan geeft mijn Stryd op dat ik niet op 265 Watt moet lopen, maar op 259 Watt. De verwachte eindtijd wordt dan ruim twee minuten langzamer: 1:24:32. Spijtig natuurlijk als mijn PR op 1 uur 23 staat, maar wel handig om te weten.

Niet alleen temperatuur maar ook hoogteverschillen in het parcours hebben invloed op de eindtijd. Als ik bijvoorbeeld invoer dat er 230 meter hoogteverschil is, doe ik er een klein minuutje langer over.

Het grote voordeel van zo'n vermogensmeter is dat je gewoon 1 getal krijgt waar je op kunt letten. Je hoeft zelf geen ingewikkelde berekeningen te maken. Stryd heeft tig sensors en meet je snelheid, de temperatuur, je pasfrequentie, het hoogteverschil etc. etc. Op basis van alle data geeft het apparaat aan op welke vermogen jij het slimst kunt trainen om beter te worden. En het geeft aan op welk vermogen jij een wedstrijd kunt lopen en voorspelt of dat een PR op gaat leveren.

Dit is slechts één van de voorbeelden waarbij vermogen handig is.

Wil je meer weten over lopen op vermogen? Je kunt het boek van Hans van Dijk, Ron van Megen en Koen de Jong (gratis) aanvragen via:

<https://www.prurun.nl/ebook-hardlopen-op-vermogen/>

Eind april 2021 verschijnt het boek 'Snelste Weg naar een PR: Lopen op Vermogen' ook in gedrukte vorm, met ISBN 978-90-821069-5-4. Het is voor € 10 bij de reguliere boekhandel te koop.



Fotobijschrift: Passie en plezier in hardlopen liggen aan de basis van dit boek. Ron van Megen, Hans van Dijk en Koen de Jong leggen de lezer uit hoe je met gemak tot betere prestaties kunt komen. (foto: Janneke Poort)