



Winterswijkseweg 17, 7152 BV, Eibergen 0545471806
www.voshaaroutdoor.com voshaar@maximedia.nl

Survivalrun training

Hieronder heb ik een aantal richtlijnen opgeschreven (daar kunnen er nog wat bijkomen). Of men zich er aan houdt is een eigen keuze. Het is een fantastisch sport, maar er zijn wel zaken waar men rekening mee moet houden om blessures te voorkomen (zoals met iedere sport).

- 1- Het touwschema wat ieder week vernieuwd wordt heeft een opbouw met zwaardere weken en minder zware weken. Dat is niet voor niets. Altijd zwaar trainen is niet goed voor je lichaam.
- 2- De volgorde van de hindernissen (en ook het startpunt van de training) is niet willekeurig bepaald. Het is nog wel eens druk in de hindernissen dus soms houden mensen zich niet aan de volgorde. Een beetje speling is niet heel erg. Zorg er echter altijd voor dat je eerst wat minder zware hindernissen neemt, zodat je 'warm geklommen' bent voor de zwaardere hindernissen. Begin dus niet 'koud' aan een Bahia XL of een lange apenhang.
- 3- Wanneer er ergens een slootloop of een paar rondes kajakken is ingebouwd is dat met een doel (bijvoorbeeld herstellen). Het zelfde geldt als er tussen rondes staan aangegeven.
- 4- Met name de schema's voor de lange afstand en de middenafstand kunnen best pittig zijn. Deze schema's zijn eigenlijk te zwaar voor een recreant. Loop je geen hele of halve runs is het dus niet aan te raden om wel dat schema te trainen. Wil je het toch proberen, dat kan wel, maar laat dan de hindernissen 'op armkracht' achterwege en doe wat minder herhalingen. Pure armkracht hindernissen (en dan met name verticale knijpkracht) zitten bij ons NOOIT in een schema voor beginners of recreanten. Dat is niet voor niets. Ben je een recreant die zo nu en dan een hele run loopt en al een flinke basis hebt (door al een hele tijd te trainen op hindernissen), ga je gang maar houd rekening met de opbouw!
- 5- Schuif niet te snel een rijtje naar links. Hier bedoel ik mee dat je niet te snel moet willen opbouwen. Vanaf het 'K' schema heb je echt al een basis nodig. Wanneer iemand begint met hardlopen is het ook niet slim om een half jaar later al een marathon te lopen (quote van Herman IJzerman). Spieren, pezen en gewrichten moeten eerst wennen aan de belasting.
- 6- Herstel is heel belangrijk. Eigenlijk moet er minimaal 48 uur zitten tussen iedere 'echte' touwtraining. Heb je nog spierpijn, doe dan geen touwtraining. Ben je ouder, dan herstel je over het algemeen minder snel.
- 7- De schema's zijn voor één training in die week. Een 2^e of zelfs een 3^e touwtraining kan wel, maar train dan anders. Ik raad dan aan om te combineren met lopen. Dus gewoon rondes lopen en een paar hindernissen per ronde (een paar is 2 en geen 6). Een rustiger rijtje in het schema uitzoeken kan eventueel ook, maar loop er dan rondes tussendoor (ook als het niet staat aangegeven).
- 8- Verzuring gaat ten koste van duurvermogen. Je moet dus zeker niet iedere training verzuren!!!
- 9- Vermijd extreme rotatie in het bovenlichaam wanneer er een zwaai / armkracht hindernis is. De achterste schouder wordt zwaar excentrisch belast bij een grote zwaai. Wij hebben, bijvoorbeeld, de gaten in de REHAP groter gemaakt zodat er 2 handen in kunnen en die rotatie niet nodig is. Dit voorkomt schouderblessures. Triangels kan je beter 'bijpakken' (dus met 2 handen in één triangel) dan doorzwaaien (dit geldt vooral voor de beginner).

- 10- Probeer te werken met licht gebogen armen bij hindernissen als de Bahia XL. Beter nog, wissel af van pakarm (die is meestal ook nog gebogen). Dat heeft waarschijnlijk wat oefening nodig, maar voorkomt eenzijdige belasting. Gestrekte armen kost minder kracht en is eigenlijk de meest economische manier. Dit KAN ook wel (soms moet het ook, niet iedereen kan het met gebogen armen), maar zorg dan wel voor voldoende vormspanning in je schouders.
 - 11- Denk aan een goede techniek bij het uitvoeren van een hindernis. Op deze site staan verschillende techniek video's .
 - 12- Ben je beginner, doe dan de hindernissen waar je qua techniek nog wat moeite mee hebt als eerst (wel goed warm zijn). Vermoeidheid gaat ten koste van coördinatie en dus ten koste van techniek.
 - 13- Ben je een beginner en heb je moeite met de voorwaartse rol bij een swing-over: Rol pas wanneer je lichaamszwaartepunt (globaal je navel) boven het touw/balk is. Ga niet 'wrikken' om er toch overheen te komen. Zo voorkom je ribblessures. Concentreer je dus op het 'naar boven' en niet op 'naar voren'.
 - 14- In het geval van een blessure.
 - Elleboog: Die geen oefeningen met verticale absolute knijpkracht (korte touwtjes, stokjes) en kort de Bahia XL wat in (bijvoorbeeld 2 x een ½ ipv van één keer helemaal)
 - Schouder: Probeer oefeningen vaker met een (eventueel licht) gebogen arm uit te voeren en vermijd (extreme) excentrische belasting in de schouder (de rotatie in het bovenlichaam met gespreide armen).
- Varieer in 'bovenste arm' bij vertikaal touwklimmen en wissel van pakarm.**
- 15- Doe geen borstwaartsom aan (dikke) balken. Balken kunnen glad zijn, dus dat kan gevaarlijke situaties opleveren.
 - 16- Staat een combinatie twee keer in het schema, varieer dan. Dat is de bedoeling! Twee keer Hiba, bijvoorbeeld heen en terug klimmen. Of een keer een netje overheen ipv altijd maar onderdoor.
 - 17- **Loop niet alle runs.** Er zijn tegenwoordig veel wedstrijden en binnen de circuits zitten die dicht op elkaar, geregeld te dicht. Maak keuzes en denk er aan dat je lichaam tijd nodig heeft om te herstellen (zie trainingsleer document).
 - 18- Het parcours Santé is een goede manier om kracht op te bouwen. Ook hierin heb je een zware en de lichtere manier van het uitvoeren van de oefening. Weet je niet hoe, vraag het aan de trainer en/of bekijk de instructievideo op deze site.
 - 19- Ondersteunende krachttraining kan ook een goede optie zijn. Ook hierin kan de trainer coachen. Per 01-01-2017 zal er een standaard schema hangen in het krachthonk. Dat schema moet wel weer per individu verschillend uitgevoerd worden. Ik maak al jaren persoonlijke krachtschema's, alleen wordt daar weinig gebruik van gemaakt. Door middel van een standaard schema wordt deze drempel misschien wat lager.
 - 20- Ik heb een 'reader' geschreven over trainingsleer voor de 2 jarige loop-, conditie-, survivalruntrainer opleiding aan het Voshaar MBO. Naast trainingsleer bevat deze opleiding ook anatomie en fysiologie. De trainingsleer syllabus is geplaatst op de site als service. Ik heb de meeste zaken echt niet zelf verzonnen. Het heten niet voor niets 'Trainingswetten'. Wel heb ik er een persoonlijke noot aan toegevoegd.



Winterswijkseweg 17, 7152 BV, Eibergen 0545471806
www.voshaaroutdoor.com voshaar@maximedia.nl

Het belangrijkste is dat men plezier heeft in de sport en gezond bezig is. Het voorkomen van blessures zorgt er voor dat men er lang plezier in kan blijven houden.

Voor vragen kan je natuurlijk contact met me opnemen door te bellen, te e-mailen, of gewoon vragen tijdens de trainingstijden.

Raoul