

Halve marathon

Over Training, Data en Gevoel

Willem L. Middelkoop

24 mrt. 2024



Afgelopen zondag heb ik meegedaan aan de Venloop, een halve marathon in Venlo. Ik heb de 21KM uitgelopen in 2u05, een resultaat waar ik tevreden mee ben aangezien dit mijn eerste 'officiële' evenement was sinds ik drie maanden geleden ben begonnen met hardlopen. In deze post deel ik mijn ervaringen met trainen, het balanceren van fitnessdata en me fit voelen.

[Eerder dit jaar](#) ben ik begonnen met trainen voor hardlopen. Uiteindelijk hoop ik later dit jaar een volledige marathon te lopen. Om dit te bereiken, heb ik de afstand die ik tijdens trainingssessies liep geleidelijk verhoogd, beginnend met 5KM op verschillende intensiteiten om een duurzaam tempo te vinden. Later heb ik de trainingsafstand uitgebreid naar 10KM en uiteindelijk naar de halve marathonaafstand (21KM).

Gedurende deze drie maanden heb ik alle meetbare aspecten nauwgezet bijgehouden met behulp van een Apple Watch Ultra 2 en WHOOP, aangevuld met extra Wahoo-sensoren zoals een hartslagmeter en vermogensmeterpedalen op mijn fiets. Ik combineerde

fietsen en hardlopen om mijn algehele conditie te verbeteren, terwijl ik ervoor zorgde dat ik niet overtrainde. Als beginnende hardloper zijn mijn spieren en gewrichten nog niet gewend aan de fysieke belasting van het hardlopen. Om blessures te voorkomen, heb ik mijn loopafstand geleidelijk verhoogd.



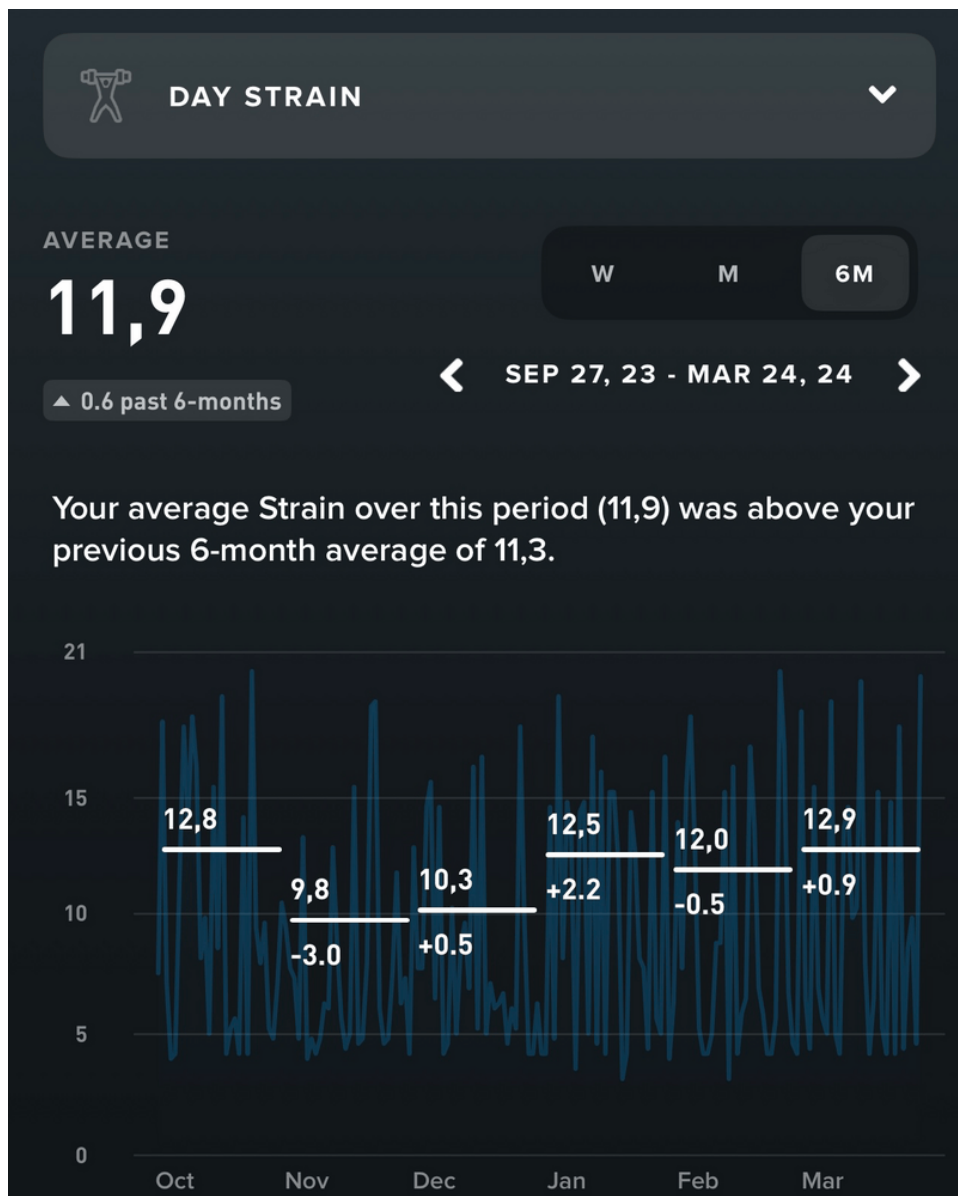
De Apple Watch Ultra 2 is een geweldige kleine trainingspartner, waarmee je veel verschillende soorten trainingen kunt bijhouden; zoals fietsen en hardlopen



Als je hem vaker gebruikt, kun je de strijd met jezelf aangaan met behulp van eerdere sessies - probeer dat persoonlijke record te verbreken!

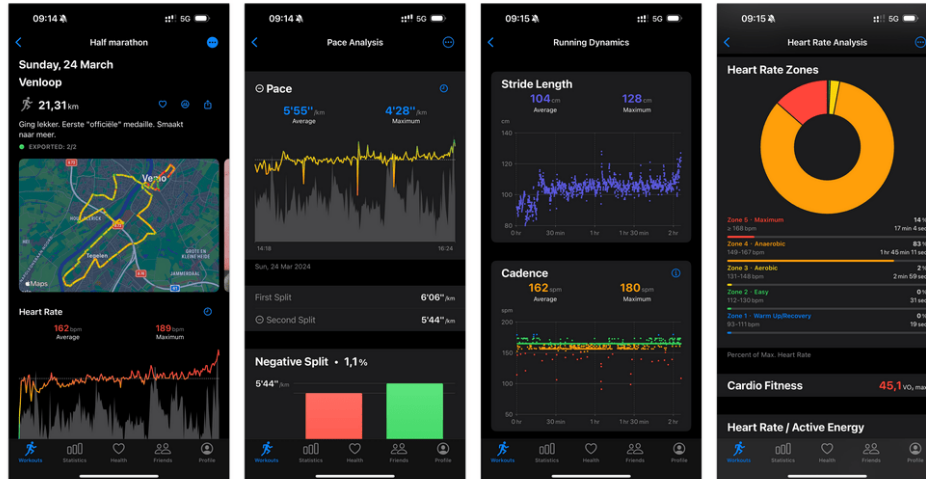
De Apple Watch Ultra 2 registreerde al mijn trainingen met behulp van Apple's standaard workout-app, die aanzienlijk is verbeterd [sinds ik hem voor het eerst gebruikte](#). Voor hardlopen en fietsen levert het betrouwbare GPS-gegevens en ondersteunt het Bluetooth-sensoren, waardoor realtime feedback wordt geboden, zowel visueel als hoorbaar. Het hielp me te begrijpen hoe mijn lichaam reageert op verschillen in tempo, afstand en terrein en maakt het zelfs mogelijk om te concurreren met eerdere prestaties, een leuke en motiverende functie.

Naast realtime gegevens gebruikte ik WHOOP om de bredere effecten op mijn lichaam te volgen, zoals veranderingen in mijn rusthartslag en HRV. De strain metric van WHOOP toonde de impact van training aan, wat het belang van workload management benadrukte om overtraining te voorkomen. Herstel van intensieve sessies duurde soms een paar dagen, en de gegevens van WHOOP weerspiegelden dit.



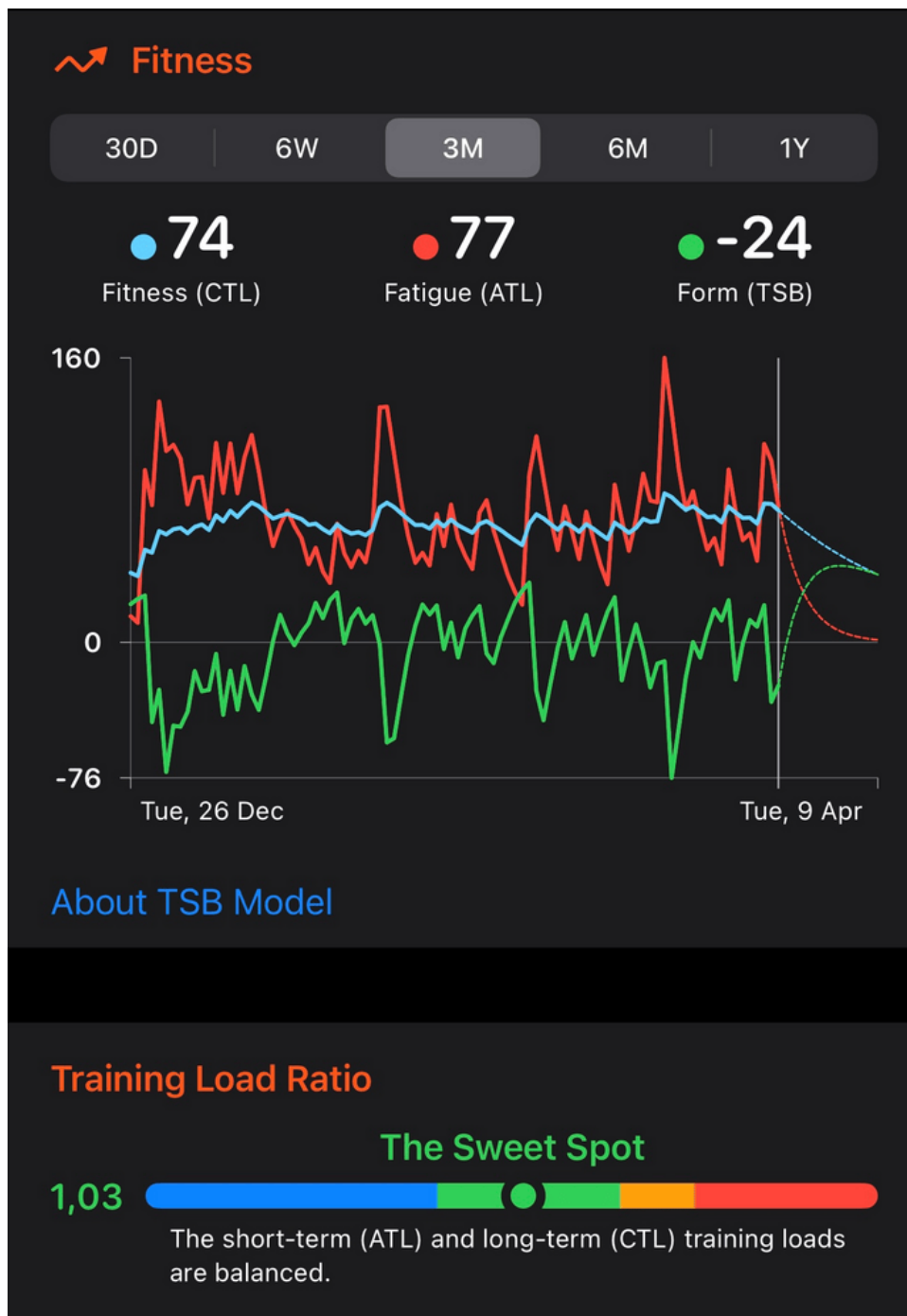
De Trend Is Je Vriend: met behulp van WHOOP heb ik mijn trends bijgehouden, hier zie je dat ik de trainingsbelasting (strain) in de afgelopen 3 maanden voorafgaand aan de Marathon heb verhoogd

Op iOS kunnen gegevens worden verzameld in Apple HealthKit, een lokale, gecodeerde, offline database die alleen toegankelijk is voor apps van derden met jouw toestemming. Verschillende apps kunnen gegevens naar HealthKit schrijven, waardoor het een "single source of truth" wordt. De [HealthFit app](#) van [Stéphane Lizeray](#) doet fantastisch werk om je trainingen doorzoekbaar te maken en waardevolle inzichten af te leiden uit de schat aan gegevens. Het is zo goed en goed ontworpen dat ik niet verbaasd zou zijn als Apple het zou overnemen.



HealthFit is een fantastische app die je gedetailleerde inzichten biedt in de trainingen die je vastlegt met je Apple Watch, WHOOP, Garmin, Wahoo of een andere app die Apple's HealthKit ondersteunt

Het analyseert je trainingen van verschillende apps, waaronder Apple Watch, Garmin, WHOOP en Wahoo, en voegt ze samen in één trainingslogboek. Met behulp van open en [goed gedocumenteerde formules](#) berekent de app de trainingsbelasting (acuut, chronisch en vorm). Je kunt de spreekwoordelijke naalden zien bewegen terwijl je je trainingsbelasting verhoogt. Ik raad deze app ten zeerste aan als je individuele trainingsgegevens wilt gebruiken voor een bredere analyse: 'trends zijn je vrienden'!



HealthFit gebruikt open en goed gedocumenteerde formules om je trainingsbelasting te berekenen, waardoor je in een 'sweet spot' terechtkomt om maximale winst te behalen met een beperkt risico op overtraining



Het biedt je zelfs een aantal mooie widgets voor je startscherm - die je aansporen om te gaan hardlopen of fietsen!

Halve Marathon Lopen

Vorbereiding is cruciaal, maar het voltooien van een officieel evenement is een andere uitdaging. Evenementen staan vast en je moet op die dag op je best presteren. Professionele atleten noemen dit 'tapering': ervoor zorgen dat je in topvorm bent voor het evenement. De dagen voorafgaand aan het evenement moeten lichtere trainingen omvatten, met extra aandacht voor slaap, dieet en hydratatie.

Ik nam deel aan de [Venloop](#), een lokaal evenement in [Venlo](#) dat veel publiek trekt. Het is opwindend als toeschouwers je bij naam aanmoedigen – het geeft je moreel echt een boost. Ik vond de ervaring geweldig; het is als een "geluksdrug" die je intens energie geeft.



Klaar voor de start, af! Deelnemen aan de Venloop - ik ben niet de enige!

Toen gebeurde er iets ongewoons: Aanvankelijk beheerste ik mijn tempo met behulp van gegevens van mijn horloge, maar rond het halverwege punt voelde ik me zelfverzekerd genoeg om op mijn instinct te vertrouwen. Ik voelde dat ik mijn tempo veilig kon verhogen en een betere balans kon vinden tussen snelheid en uithoudingsvermogen. Ik begon mijn run te 'voelen' in plaats van alleen maar te meten.

Dat gevoel was fenomenaal! De synergie tussen lichaam en geest was verhelderend, en nu verlang ik naar meer daarvan.



De Halve Marathon uitgelopen: kijk naar die glimlach, je ziet pure positieve energie na een zeer plezierige loop!

Voor de komende periode heb ik besloten om mijn datagestuurde aanpak af te bouwen. Ik zal blijven trainen, waarbij ik me meer focus op mijn gevoel. Mijn doel is om mijn tempo te verhogen en tegelijkertijd de vreugde die hardlopen me brengt te behouden. Ik loop voor mijn persoonlijk plezier, en ik denk niet dat ik een uitgebreide dataset nodig heb om dat te bereiken. Ren je voor *jezelf* of voor *je data*?

Conclusie

De eerste paar maanden van mijn "hardloopcarrière" hebben me een heel eind gebracht. Nu is het juiste moment om de spreekwoordelijke zijwieltjes eraf te halen. Laten we eens kijken waar dit me brengt!



Oooooohhh... Ik heb een mooie medaille gekregen!