

ATV is in lockdown: geen trainingen voor de leden van 27 jaar en ouder.

Braeking news persconferentie 8 maart:

- vanaf 16 maart sporten in groepjes van 4 personen voor volwassenen (27 e.o.)

(Informatie volgt a.d.h.v de richtlijnen van de veiligheidsregio)

In een lage zone trainen om af te vallen, werkt dat nou echt?

Langzaam lopen en je valt kilo's af. Is het écht zo simpel? Manon Schutter (ProRun)zocht het uit.

"Als je vet wilt verbranden, kan je het best op de bank blijven liggen." Dat klopt, maar als ik dit verkeerd zou interpreteren, kan ik dit lezen als dat ik slapend het best kan afvallen. Al zouden we dat wel willen, dit is natuurlijk niet waar.

Door catchy blogs online en ingewikkelde artikelen over vetverbranding en gewichtsverlies, kunnen we al snel tot verkeerde conclusies komen. Vaak zijn de titels en teksten ook (bewust) misleidend, net als de quote hierboven overigens. Natuurlijk is het fijn om te lezen dat je op een gemakkelijke manier het best kunt afvallen. Daarom kiezen we ervoor, soms tegen beter weten in, om dit voor waarheid aan te nemen.

Maar de kritische lezer weet beter. Als het allemaal echt zo gemakkelijk zou zijn, was er niet zo'n grote groep mensen met overgewicht in ons land en zou je al wandelend met gemak een aantal kilo kwijtraken. Helaas werkt dit voor de meeste mensen niet zo.

Ben je begonnen met hardlopen om af te vallen? Loop je eindelijk vijf kilometer aaneengesloten, maar val je toch niet af? Dit is al snel een reden om op te geven en dat is nu juist zonde! Hardlopen is goed voor de lichamelijke en mentale gezondheid en je kunt er ook zeker mee afvallen.

In een hardloopschema voor beginners loop je voornamelijk in een lage hartslagzone, lage intensiteit. Hierdoor kan het lichaam wennen aan de impact en arbeid, bouw je aan een goede aerobe basis (conditie) en voorkom je dat je geblesseerd of overtraind raakt. Deze lage intensiteitszone wordt ook wel de 'vetverbrandingszone' genoemd.

Een lage intensiteit is dus goed voor de vetverbranding. Echter wordt vetverbranding vaak verward met afvallen, omdat we nu eenmaal vet kwijt willen als we het hebben over gewichtsverlies. En daar gaat het juist mis.

We praten bij vet verbranden en afvallen over twee verschillende zaken. Vet verbranden gaat over het energie systeem dat gebruikt wordt (wat goed kan zijn in training voor een marathon of ultra) en afvallen gaat over het creëren van een calorietekort zodat je lichaam meer calorieën verbrandt dan dat je binnen krijgt, waardoor je lichaam er uiteindelijk slanker uit gaat zien.

RER and Percentage of Calories from Fats and Carbohydrates

RER	Percentage of Calories Derived From Carbohydrates	Percentage of Calories Derived from Fats
0.71	0.0	100.0
0.75	15.6	84.4
0.80	33.4	66.6
0.85	50.7	49.3
0.90	67.5	32.5
0.95	84.0	16.0
1.00	100.0	0.0

*RER – Respiratory Exchange Ratio (bron NASM)

Hoe zit het nu precies?

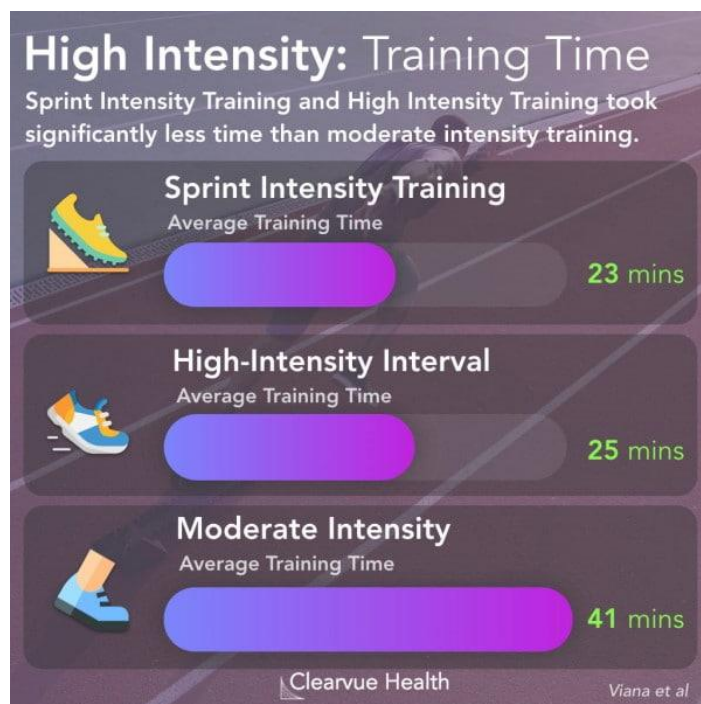
Kijkend naar de bovenstaande tabel is duidelijk te zien dat je in verhouding het meeste vet verbrandt bij een RER-waarde van 0,7. Het probleem is echter dat het lichaam voor een 0,7 RER-waarde in rust is. Vandaar de quote bovenaan "Als je vet wilt verbranden, kan je het best op de bank blijven liggen." Je bent dan dus wel in de vetverbrandingszone maar verbruikt zo goed als geen calorieën; 100% van niets, is nog steeds niets. Om af te vallen dien je echter meer calorieën te verbranden dan dat je binnen krijgt en door de gehele dag liggend op de bank door te brengen, zal de totale calorieverbranding zo laag zijn dat het zeer moeilijk zal worden om gewicht te verliezen.

Als de intensiteit toeneemt, gaat de RER-waarde omhoog. Bij matige intensiteit, zoals wandelen of rustig lopen, stijgt de RER waarde naar 0,8 tot 0,9. Hierbij gebruikt het lichaam nog steeds voornamelijk vetten voor energie maar worden er meer calorieën verbrandt. Met andere woorden, het percentage van de vetverbranding daalt, maar het totale calorieverbruik neemt toe, zodat het totaal aan vet wat verbruikt wordt misschien wel gelijk of zelfs meer is.

Om af te vallen is het prima om in deze zone (zone 1) te starten. Vooral voor beginners om het lichaam efficiënter te maken en voldoende en regelmatig te kunnen bewegen. Houd hierbij echter in de gaten dat als gewichtsverlies je doel is, je niet ineens veel meer moet gaan eten. Uiteindelijk gaat het bij gewichtsverlies om het creëren van een calorietekort. Of de energie levering nu van vetten of koolhydraten komt, maakt hierin eigenlijk geen verschil.

Bij een RER-waarde van 1.0 maakt het lichaam voornamelijk gebruik van koolhydraten voor energie en is het totale calorie verbruik hoog. Omdat je in deze zone (zone 2) dus relatief veel calorieën verbruikt, is dit een effectieve zone om af te vallen.

Als je echter alleen in deze zone traint, kan het moeilijk zijn progressie te maken en ervaar je het zo geheten 'plateau'. Je traint wel, maar komt niet meer vooruit; gewichtsverlies en conditie stagneren. Door de relatief hoge intensiteit kan het namelijk zijn dat je, bij meerdere trainingen per week, niet voldoende herstelt om vooruitgang te boeken – omdat een hogere intensiteit niet meer haalbaar is waardoor er geen 'overload' plaatsvindt wat de nodige trainingsprikkel is voor het lichaam om zich aan te passen-. Doe deze training daarom niet te vaak en pak voldoende rust.



Je kunt ook in de meest intensieve zone (zone 3) trainen om zoveel mogelijk calorieën te verbranden. Je doet dan bijvoorbeeld een interval training van 30 tot 60sec in een hoge intensiteit met rust in zone 1. Een voorbeeld van een goede interval training is bijvoorbeeld een 15 seconde sprint met 2 minuten wandelen. Herhaal dit 6 tot 8 keer. Als je conditie verbetert kan je deze training intensiever maken door de werk/rust-ratio aan te passen naar 1 minuut hardlopen/sprinten en 1 minuut rust, wandelen of joggen. Om af te vallen zal dit de meest effectieve training zijn omdat je hierbij de meeste calorieën zal verbranden. Dit is echter een zeer zware en vermoeiend trainingstype en zal kunnen leiden tot overtraining. Bij gewichtsverlies is een duurzame oplossing van belang en is het essentieel overtraining te voorkomen. Een gevarieerd trainingsprogramma met voldoende intensieve trainingen én rust, zodat het op langer termijn is vol te houden, is dus aan te bevelen.

Zone 1 is 65 tot 75 procent van de maximale hartslag (RER van 0.80 tot 0.90) wordt gebruikt voor herstel, warm up en lage intensiteit training – Deze zone helpt de aerobe basis verbeteren dat van belang is voor hart en long capaciteit en het transporteren van zuurstof in het bloed.

Zone 2 is 80 tot 85 procent van de maximale hartslag (RER van 1.0) ligt dichterbij de anaerobe drempel. Deze zone helpt de anaerobe en aerobe capaciteit te verbeteren.

Zone 3 is 86 tot 90 procent van de maximale hartslag (RER tot en met 1.1) wordt gezien als 'peak' training en ligt net onder de maximale hartslag maar boven de anaerobe drempel. Deze zone wordt gebruikt voor interval training. Het kan helpen bij het verbeteren van snelheid, explosieve kracht, metabolisme en anaerobe capaciteit.

NB: hanteer je de indeling van uit de zoladz-test dan geldt:

Z5=Hs max -10- slagen; Z4=- Hs Max -20 slagen; Z3= Hs Max -30 slagen; Z2= Hs Max - 40 slagen;

Z1=Hs Max -5- slagen

Trainingsschema

John Klerkx heeft een nieuw aantal intervaltrainingen op een rij gezet die je kunt doen tijdens de lockdown. Lees hier meer: Alternatieve trainingen tijdens Lockdown ATV Venray 2

Uitslagen

• Virtuele Groet uit Schoorl Run

10 km

Gerda Peeters 59:32, 62^e plts Vrouwen overall 228^e plts (ruim 500 deelnemers)

Wedstrijden

Wij vragen de leden om als vereniging de naam **"ATV Venray"** te gebruiken. Bij de wedstrijd draag je natuurlijk ook het ATV-shirt en jasje. Het ATV-shirt en het jasje kun je kopen bij Sport 2000, de opdruk "ATV Venray" met het logo is gratis.

Neem je deel aan een wedstrijd, laat het weten aan: lopersgroep@atvvenray.nl.

Dag	Plaats	Afstand	Info	Deelnemers ATV Venray
14-2-2021 tm 28-2-2021		10, 21,1, 30 km	Virtuele Groet uit Schoorl Run loop https://www.groetuitschoorlrun.nl/	
27 en 28-03-2021		5, 10, HM	Viruele Venloop	
9-4-2021 tm 11-4-2021		HM	Virtuele HM Berlijn	
27-07-2021	Blerick	5, 10 km	Kwaakerrun	
05-09-2021	Tegelen		Berden nazomerloop	
19-09-2021	Venlo	5, 10, HM	Venloop	
03-10-2021	Venray	5, 10 km	Singelloop Venray	
26-09-2021	Berlijn	M	Marathon Berlijn	
17-10-2021	Amsterdam	M	Marathon Amsterdam	
24 -10-2021	Rotterdam	M	Marathon Rotterdam	

Mei 2021			Rundje um T Hundje	Afgelast
Juni 2021			Trailrun Leudal	Afgelast