

Fartlek, the art of total training!

In het arsenaal van trainingsvormen, is een van de interessantste toch wel de fartlek. Fartlek is een vorm van intervaltraining die kan uitgevoerd worden op een geaccidenteerd parcours. Het woord fartlek is een samentrekking van de Zweedse woorden fart (snelheid) en lek (spel). In het Nederlands gebruiken we buiten de originele benaming ook het woord 'Vaartspel'.

Het meeste krediet voor de ontwikkeling van deze trainingsvorm gaat naar de voormalige Zweedse trainer Gosta Holmer (°1891 - *1983). Holmer, die in 1912 in Stockholm een bronzen medaille behaalde in de decatlon, kwam in de jaren dertig als trainer aan het hoofd van de Zweedse cross country ploeg die toen in een behoorlijk diepe put zat. Holmer begon, op een ongestructureerde manier uithouding; snelheid; kracht en weerstand in één trainingssessie te stoppen en plaatste alles in een natuurlijke omgeving (bos, park, duinen....). De techniek bleek succesvol en de fartlek of het vaartspel was geboren.

Waarom Fartlek werkt

Zoals eerder aangehaald, kan je in één fartleksessie verschillende fysiologische elementen trainen maar dan zonder de druk van split-times, specifieke afstanden en de chrono. Je kan alle soorten trainingselementen implementeren, van basisuithoudingstraining tot drempeltraining, specifieke buffertraining en krachtontwikkeling. Buiten het feit dat de workouts, tijdens de fartlek, veranderen in intensiteit en focus naargelang de periode van het wedstrijdseizoen, is er weinig wat met deze trainingsvorm niet bereikt kan worden in onze bossen en parken.

Is Fartlek geschikt voor iedereen?

In één woord ja. Er is geen andere vorm van training voor duursporters die voldoet aan al de fysiologische behoeften. Ongeacht of de inspanning nu gebeurt op basis van de originele, ongestructureerde, fartlekform, welke Holmer verdedigde, of op de meer, gestructureerde, gedisciplineerde vorm die vandaag de dag voorkomt, maakt fartlek training niet alleen de wedstrijdvoorbereiding leuker, het geeft ook de tools voor een meer effectieve training. Fartlek is eveneens zeer geschikt als groepstraining, omdat iedere loper op zijn niveau een gevarieerde training kan afwerken. Het wedstrijdelement in de estafettevorm verhoogt de intensiteit aanzienlijk, en geeft een hogere belevingswaarde en inzet bij de atleet.

Hoe begin je er aan?

Het succes van een fartleksessie hangt grotendeels af van de creativiteit van de trainer, omdat zowel inzet als belevingswaarde van de atleet mede hierdoor bepaald worden. Persoonlijk gebruik ik de, ongestructureerde, vorm die het dichtst bij de oorsprong ligt. Na een voldoende lange warming up, krijgen de atleten de opdracht om tempo's in verschillende snelheden of hartslagfrequenties te lopen. De lengte van de sessies kunnen uitgedrukt worden in minuten of in afstand. Bijvoorbeeld een afstand tussen twee bomen of een lus in het bos. Het herstel kan in de vorm van wandelen of draven. Bij goed weer kunnen er sessies loopoefeningen of stabiliteitsoefeningen ingepland worden. Indien er een heuvelend parcours ter beschikking is kan dit gebruikt worden om de kracht te ontwikkelen. De hele training neemt tss de 45' en 75' in beslag naargelang de getraindheid van de atleten. In deze tijdspanne zit dus van alles. Aerobe stukken, tempo's boven en op de anaerobe drempel, sprint en krachttraining. Belangrijk hierbij is om het doel van de training niet uit het oog te verliezen, daarom is het wel noodzakelijk om enige kennis te hebben van de begrippen binnen de trainingsleer.

Om af te sluiten nog een voorbeeld van wat een fartlek kan inhouden: 10' tot 15' warming up; duurloop over 1200m tot 2000m aan een hoge constante snelheid; 5' flink doorwandelen; vanuit looppas regelmatig sprintjes trekken over 60 tot 70m tot er een duidelijk gevoel van vermoeidheid optreedt; 4' tot 5' rustig joggen; gedurende 1' aan een hoog tempo lopen; 2' wandelen; 4*2' aan wedstrijdtempo met telkens 1' wandelen tussenin; 10' tot 15' cooling down

Heb je zin om kennis te maken met deze vorm van training? De halve fondatleten van ac Westerlo werken tussen oktober en april hun fartlektrainingen af in de Beeltjens. Zij verzamelen op zondagvoormiddag om 10:00 in de buurt van de sporthal/zwembad.

Nest Goossens
Trainer A
halve fond – fond - steeple