

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo
Thursday, 24 December 2009 11:19 -

Enkele weken voor 'Egmond' beginnen de trainingen eindelijk een beetje te draaien. Het duurde na de marathon een poosje voor het weer lekker ging, de eerste 4-5 weken had ik erg veel last van stijfheid. De laatste drie weken heb ik gelukkig weer mijn gebruikelijke omvang (160-190km per week) kunnen maken, met aardig wat tempotrainingen, waardoor de vorm weer op zijn oude niveau begint te komen.

Vorige week zag er als volgt uit:

maandag

am: 70' progressieve duurloop (tot zone 3 = marathontempo)

pm: 52' duurloop zone 1

dinsdag

am: 35' loslopen

pm: baantraining; 2 sets van (10x350m met 50m pauze en 1x 2000m)

woensdag

am: 67' rustige duurloop

pm: 56' rustige duurloop

donderdag

am: 75' stevige duurloop (zone 1-2)

pm: 55' rustige duurloop

vrijdag

am: tempotraining; 9km-6km-3km in zone 3-4 (marathon - 1/2 marathontempo)

zaterdag

am: 1uur37 duurloop

zondag

am: 50' loslopen

pm: 15 x 60" heuvelop sprinten, met 2' pauze

De komende 2 weken wil ik proberen de omvang zo te houden, met het accent op de drie tempotrainingen en waar mogelijk tussendoor wat (progressieve) duurlopen in marathon- en halvemarathontempo.

En als ik dan toch met lijstjes bezig ben, onlangs plaatste de website Prorun onderstaand interview/voedingsschema, dat bij mij werd afgenomen door Miriam van Reijen:

Deel I: Marathonloper Hugo van de Broek

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo

Thursday, 24 December 2009 11:19 -

De spits wordt afgebeten door langeafstandsloper Hugo van den Broek. Met zijn 33 jaar is het Castricumse vedergewicht onder andere goed voor 4 zilveren medailles op het NK marathon en een bronzen plak op het EK atletiek (marathon, teams). Sinds een tijd woont en traint de full time atleet in Kenia en is hij getrouwd met hardloopster Hilda Kibet. Momenteel bereidt hij zich voor op de marathon tijdens de "BCN2010", volgens Hugo de insiders' term voor het Europese Kampioenschap atletiek in Barcelona, of voor de échte diehards: B10.

In een recent interview met Runnerworlds.com zegt Hugo het volgende over eten:

'Ik ben gek op chocola, 's avonds een stukje voor bij de thee. En ik eet ook wel eens patat, maar die bak ik dan zelf, in de oven. Daar neem ik een flinke salade bij, wat broccoli en een stukje biefstuk – om te compenseren, maar ook omdat ik dat lekker vind.

Voor mij is het gewoon een levenswijze. Ik vind dat je, als je aan topsport doet, goed voor je lichaam moet zorgen. Het is mijn werktuig; de boel moet gewoon optimaal functioneren. Dus: veel groente en fruit, koolhydraten en eiwitten. Geen snoep en vettigheid. In Kenia eet ik 's avonds meestal ugali, dat is een soort maïsmeelpap, niet bepaald een delicatessen. Daarom rijden we, een enkele keer, naar een restaurant in de buurt om kip en frites te eten. Lekker. Maar ik heb dat soort pretjes niet nodig om me goed te voelen.' (Tekst Arjan Visser)

Voor Prorun zette Hugo op een rijtje wat hij zoal eet op een dag. Lees én leer van een topatleet:

6.45

Trainen

8.00

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo
Thursday, 24 December 2009 11:19 -

Ontbijt

2 koppen water

2-3 koppen chai tee (thee met veel melk en een schepje suiker)

4 witte boterhammen met jam/banaan/pindakaas/honing

evt. avocado (als ze te koop zijn)

1 stuk fruit (liefst mango)

10.00

1 stuk fruit

2 koppen water

1 ijzer-supplement

Slapen

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo
Thursday, 24 December 2009 11:19 -

13.00

Lunch

Een vol bord rijst met tomaat, ui, courgette en/of witte kool met een handje cashewnoten

2 koppen water

15.00

1 kop zwarte thee met een schepje suiker

Soms een biscuitje

16.00

Trainen

18.00

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo

Thursday, 24 December 2009 11:19 -

500 ml sportdrink

500 ml water

Kom yoghurt met muesli en een banaan

19.30

Diner

Een bord vol ugali (maïsmeeel) met tomaten, ui/bosui, paprika, een typische Keniaanse groente (lijkt op s

2 koppen water

1 kop mangosap

1 stuk fruit

20.00

1 kop rooibos thee

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo
Thursday, 24 December 2009 11:19 -

1 chocoladekoekje

21.30

Slapen

Wat chocolaatjes extra

Als hij in Nederland verblijft is zijn dieet iets anders vertrouwd hij ons toe. “Als ontbijt eet ik dan 4 bruine boterhammen en een kom sojamelk met muesli. Als fruit eet ik geen mango maar een appel of sinaasappel en de chaithee wordt vervangen door roibosthee. De ugali wordt vervangen door afwisselend spaghetti, rijst of aardappelen. De rest blijft wel hetzelfde alleen 's avonds eet ik een paar extra chocolaatjes.”

Volgens het boekje

Voor topsporters wordt een verhouding van 15% eiwitten, 65% koolhydraten en 20% vet aangeraden. Analyse van Hugo's voeding laat zien dat hij hier verbazingwekkend dicht bij in de buurt komt. Bij een totaal van ongeveer 3000 calorieën bestaat zijn voedingschema voor 16% uit eiwitten (120 gram), 67% koolhydraten (502 gram) en 17% uit vet (57 gram). Deze gunstige verhouding ontstaat vooral omdat Hugo kiest voor zoet broodbeleg (jam, honing, banaan), veel fruit (4 stuks per dag) en groenten eet (400 gram) en verder veel koolhydraten eet in de vorm van brood, ugali en rijst. Verzadigd vet is vrijwel afwezig in het dieet van Hugo, afgezien van de bisuitjes en chocoladekoekjes. Om toch voldoende – onverzadigd - vet binnen te krijgen kiest hij voor pindakaas, cashewnoten en avocado. De eiwitten komen vooral uit de yoghurt, noten en tonijn.

De voorbereiding op Egmond

Written by Hugo

Thursday, 24 December 2009 11:19 -

Ten slotte wil ik alle lezers van mijn website een heel fijne kerst wensen en een gezond en sportief 2010!