

Hoe schaats je een 10k

.....en ook een halve 10k

“It seems that all true things must change and only that which changes remains true”

“Blijkbaar moeten alle ware dingen veranderen en alleen dat wat veranderd blijft waar”

- Carl Ljung

Dit document was mogelijk dankzij alle mensen die me dit leerden en me op het goede spoor zetten. Ik dank hen uit de grond van mijn hart voor deze reis.

Wat voorafging

Een vriend van me denkt dat mijn succes voor het grootste deel gebaseerd is op mijn talent. Dat het trainingsplan wat mij in beslag nam niet hetzelfde resultaat zou hebben bij iemand anders. Misschien heeft hij gelijk, misschien ook niet. Eigenlijk denk ik dat hij een beetje gelijk heeft en ook een beetje ongelijk. Ik vind het fijn om te denken dat ik mijn succes verdiend heb. Ook wil ik dat de sport zich blijft ontwikkelen zodat mijn records weer gebroken worden. Ikzelf zal de 6.00,00 en de 12.30,00 niet verbeteren, maar misschien iemand anders wel. Voor hen die dit willen schrijf ik dit document. Het is eigenlijk een samenvatting van hoe ik heb getraind van Mei 2019 tot en met Februari 2022.

Toen ik weer begon met mijn schaatsgerichte training in Mei 2019 kwam ik juist uit het leger. Ik was net als ieder ander weer op mezelf. Ik squatte een redelijke 125kg, liep de 10km in 40 minuten en deed veel core training. Dat veranderde toen ik mijn aandacht weer op het schaatsen richtte. In plaats van trainen om gezond te blijven, fit en atletisch, begon ik weer te trainen om schaatser te worden. Dat is een levensgroot verschil.

Het programma was opgesteld voor mij, een professionele, volwassen topschaatser. Niet iets waar junioren zich mee bezig moeten houden. Ik vind dat junioren veel verschillende sporten en oefeningen moeten doen, gericht op plezier, karakter ontwikkeling, kracht, snelheid, hart, beweeglijkheid, balans en techniek. Hoe dan ook, toen ik dit programma volgde kon ik al schaatsen en ik had een goede basis in krachttraining. Niet alleen door mijn militaire training maar ook uit mijn tienertijd. Door mijn verleden kon ik sowieso een behoorlijke hoeveelheid trainingsarbeid aan. Ik moet erop wijzen dat het kopiëren van mijn programma voor de meeste atleten niet zomaar mogelijk is. Als je zoiets zou willen proberen zal het nodig zijn om rustig te beginnen en geleidelijk en verstandig de belasting op te voeren, maar toch ook vrij snel. Vergeet niet om je aan je gestelde grens te houden. Als je dat doet heb ik het vertrouwen dat jij hetzelfde programma kunt uitvoeren als ik deed en misschien mijn resultaten kunt overtreffen.

Tijdens mijn laatste twee seizoenen schaatste ik regelmatig 240 rondjes van 30,0s per week. Alleen, en mét wisselen van rijbaan. Ik geloof dat ik de enige schaatser ooit ben die dat constant kon. Zo ben ik niet geboren, ik heb ervoor gewerkt. Van Mei 2019 tot en met Augustus 2020 heb ik afstand gedaan van schaatswedstrijden en heb me, in plaats daarvan, gericht op het ontwikkelen van een sterke aerobe basis, die me daarna in staat stelde meer hoge intensiteitstraining te doen dan ooit daarvoor. De fysieke mogelijkheden die mijn succes mogelijk maakte kwamen door die sterke aerobe basis.

Algemene benadering van training

De gebruikelijke manier om de sport te benaderen, lijkt mij, het je eigen maken van de nodige vaardigheden (o.a. maximale strekking, VO2max, drempelwaarden, techniek, beweeglijkheid, core stabiliteit etc.). Als de wedstrijd nadert breng je al deze vaardigheden samen zoals in een puzzel. Zo creëer je de perfecte schaatser. Tot op zekere hoogte benaderde ik de sport ook zo, maar voor mij bestond de puzzel maar uit twee stukjes. (1) Wedstrijd snelheid capaciteit en (2) aerobe capaciteit.

Voor mij was het belangrijkste idee achter mijn trainingsprogramma dat je *'goed wordt in wat je ook traint'*. Het idee was dat wie dan ook de meeste rondjes 30,0 schaatste in de laatste drie maanden voor de wedstrijd, de 10k zou winnen. Mijn voorseizoen (de volle drie maanden voor de belangrijke wedstrijd) had eigenlijk twee doelen: (1) het vermogen en de capaciteit opbouwen om een rondje 30,0 te rijden en (2) werken aan een goed herstel zodat ik zoveel mogelijk rondjes 30,0 kon rijden. Omdat een rondje 30,0 rijden niet zo moeilijk is voor een worldcup schaatser, concentreerde ik me vooral op het opbouwen van een sterk herstel.

Sommige professionele atleten zeggen dat, omdat ze prof zijn en zoveel kunnen trainen als ze willen, ze net zo goed ook wat krachttraining kunnen doen, en wat rekoefeningen, en core stabiliteit, en wat technische sessies, en wat coördinatie sessies, en wat trainingswedstrijden..... Alle trainingssessies worden uitgevoerd ten koste van andere, meer efficiënte, trainingssessies, of ten koste van het herstel na de training. Ik wil niet zeggen dat rekken niet goed is. Als je het nodig hebt, vooral doen en met aandacht. Maar houd jezelf niet voor de gek, laat geen essentiële trainingsuren vallen voor iets dat cool is, of makkelijk. Ja, de gym is lekker warm en leuk, overal spiegels zodat je kunt zien hoe goed je eruit ziet. Maar je bent waarschijnlijk eerder 50 Watt verwijderd van de gewenste anaerobe fiets drempel om onder de 12.00,00 te komen, dan dat je er 50kg in squats vandaan blijft. Ik heb totaal weggelaten wat ik minder optimaal vond, om meer optimale sessies te kunnen doen. Maar, terugkijkend op alles, 5 minuten core stabiliteit en rekken per week zou slim geweest zijn om blessures voor te blijven. Deze "voorkom revalidatie" sessies moeten volgens mij benaderd worden met de houding "hoe minder hoe beter" om niet geblesseerd te raken en toch geen tijd en moeite in te pikken van de essentiële trainingen. Gedurende de winter schaatste ik veel meer rondjes op wedstrijdsnelheid dan iedere andere lange afstand schaatser, maar ik deed veel minder andere intensieve training dan alle anderen.

Het 5-2 daagse trainings programma

Ik trainde bijna altijd volgens een 5-2 daags programma. Vijf dagen trainen en dan twee dagen rust. Mijn rustdagen waren meestal tijdens weekends. Op die manier kon ik in de weekends leuke dingen doen met mijn vrienden. Gewoonlijk trainde ik tijdens de rustdagen helemaal niet. Ik rustte uit, lichamelijk en geestelijk. Maar, als mijn vrienden wilden gaan skiën of een lange wandeling maken deed ik mee. Maar ik deed geen bewust actief herstel. Ik probeerde normaal te leven.

Het 5-2 daagse trainingsprogramma had veel voordelen. Ik was nooit verder dan 5 dagen verwijderd van twee opeenvolgende rustdagen, wat een mentale bevrijding was. Ik kon als een normaal mens leven met werkdagen en weekends. En als ik om een of andere reden op vrijdag niet voor 4 uur 's nachts in bed lag, had ik altijd nog twee nachten om bij te komen voor maandagochtend. Omdat ik zoveel trainde raakte ik ook steeds meer verslaafd aan de

trainingshormonen. Als zondagavond dichterbij kwam begon ik al zin te krijgen in de maandagochtendsessie (meestal 7 uur fietsen, niet iets waar ik iedere dag van de week naar uit keek). Maar het voordeel van de 5-2 op de langere duur was niet alleen psychisch. Als ik twee dagen rustte kreeg mijn lijf een reset. Ik was altijd goed uitgerust op maandagsessies en klaar voor de volgende pittige 5 dagen. En als ik niet goed was uitgerust, als mijn hartslag niet reageerde zoals gewoonlijk of mijn benen voelde zwaarder dan normaal op een maandag, hield ik daar meteen rekening mee, ik wist dan dat er iets niet klopte voordat het echt een punt werd en nam enkele extra rustdagen om uit een negatieve spiraal weg te blijven. Verderop in de week zou ik ook weten hoever ik kon gaan op dinsdag, woensdag... en daarna, om zo dicht mogelijk bij mijn belastingslimiet te blijven zonder eroverheen te gaan. Dankzij het opeenvolgende gebruik van het 5-2 model wist ik hoe moe ik kon zijn, hoe teleurstellend mijn hartslag kon reageren, hoe laag mijn lactaatreactie kon zijn en hoeveel mijn vermogen kon zakken tijdens een fietsrit op woensdag, maar toch in staat om het tot vrijdag op een fatsoenlijke manier vol te houden. Kort gezegd het 5-2 model maakte het makkelijk om mijn trainingsbelasting te beheren.

Desondanks had het 5-2 model een grote uitdaging: 48 uur per week niet trainen. Sommige dromen ervan, voor andere is het een nachtmerrie. Speciaal op trainingskampen is het moeilijk omdat je daar juist bent om te trainen. Toch hield ik me aan mijn rustdagen en leerde ervan te genieten. Veel atleten zijn niet gewend aan zoveel vrije tijd en, om eraan te wennen, is een hobby en wat vrienden wel nodig. Ik heb veel tijd besteed aan het uitzoeken wat ik met die vrije tijd zou doen en dat haalde me uit mijn vertrouwde omgeving. Betekenis en waarde vinden buiten de schaatsbaan hielp me door moeilijke trainingsperioden. Als de training niet zo goed ging was er misschien wel iets anders in het leven wat me opfleurfde. Toen ik later successen boekte en er een mediahype ontstond rondom mij, hielp het normale deel van mijn leven me om met beide benen op de grond te blijven. Ik wist wie ik was en dat was niet alleen maar schaatser. Nu ben ik erg blij met alle vrienden die ik maakte tijdens al die twee rustdagen. De meeste zijn geen schaatsers en ze hebben voor mij licht laten schijnen op mijn leven vanuit een andere gezichtshoek. Daar ben ik erg dankbaar voor. Ik geloof dat het de waardevolle dingen buiten de sport waren, en niet de successen erbinnen, die het de moeite waard maakte om op deze manier te leven; om het verschrikkelijke feit aan te kunnen dat slechts een van ons zal winnen en alle anderen zullen verliezen; dat een blessure of ziekte vier jaar werken kan saboteren. Het was niet mijn succes dat mijn opofferingen rechtvaardigde, het waren mijn vrienden, en aan hun ben ik verschuldigd om alles eruit te halen wat erin zit.

Makkelijk was het niet om plotseling te gaan leven als een normaal mens. Voor mij was het een hele opgave om te ontdekken dat ik buiten mijn sport weinig vrienden had of veel anders om het leven zin te geven. Dit was de reden dat ik slecht sliep en mezelf niet ontplooië als tiener. In plaats daarvan ging ik helemaal op in de sport en haar cultuur (en hoe corrupt de sportcultuur ook werd, ik was er onderdeel van, ik kende geen andere manier van leven). Ik werd op deze manier erg afhankelijk van mijn succes in het schaatsen en kon minder goed omgaan met de mogelijkheid te falen als het niet al mijn opofferingen zou rechtvaardigen. Waarde creëren buiten de schaatsbaan zou voor mij de waarde van het schaatsen aantasten (als tiener betekende schaatsen alles voor mij, wat denk ik niet goed is), en aanvankelijk ook mijn ambities. Ik werd erg afgeleid door mijn veelzijdige leefstijl tot en met de OS 2018. Maar, toen het voor mij duidelijk werd waarom en hoe ik wilde schaatsen, leerde ik beter met de afleiding om te gaan. Ik leerde discipline toe te passen en dat bevrijdde me. Toen ik de discipline leerde beheersen, leidden de dingen die ik opbouwde in mijn leven buiten de sport me niet langer af. In plaats daarvan accepteerde ik makkelijker de mogelijkheid van verliezen. Zo werd het schaatsen veel meer ontspannen en veel leuker. Er was niets meer te vrezen. Op de langere duur maakte mijn leven buiten de sport het schaatsen zelf veel leuker, omdat ik plotseling mijn leven verrijkt had in plaats van het te beperken.

Het maakte me ook meer toegewijd om hard te werken, omdat training niet het enige was wat ik had. Het was mijn vrijwillige keuze, op mijn eigen voorwaarden te volbrengen.

Vier verschillende seizoenen

Mijn jaarlijks trainingsprogramma was verdeeld in drie verschillende seizoenen. Het Aerobe seizoen als eerste, daarna het Anaerobe-drempel seizoen, als derde het Specifieke intensieve (schaats) seizoen eindigend met Aerobe seizoen 2.0. Mijn coach en ik paste op elk seizoen het 5-2 principe toe. Hoe beter ik het Aerobe seizoen uitkwam, hoe beter ik was voorbereid op het grote volume met hoge intensiteit van de latere periodes. "Bij een groot aeroob vermogen hoort een grote anaerobe verantwoordelijkheid" (Ik verdraaide de Uncle Ben quote een beetje, het betekende eigenlijk dat hoe sterker ik aeroob was, hoe meer intervallen op hoge intensiteit ik aan kon. Dat gaf voldoening en uitputting tegelijkertijd.)

Cruciaal was, om rustig met elk van de verschillende trainingsseizoenen te starten. Ik knalde niet het Aerobe seizoen in met 33 uur per week. Het duurde een paar maanden om daar uit te komen. Op dezelfde manier werd het Anaerobe-drempel seizoen voorafgegaan door enkele weken met wat makkelijkere anaerobe sets tussen het einde van het Aerobe seizoen in gepropt. Datzelfde idee werd opnieuw toegepast bij het ingaan van het Specifieke Intensieve schaatsseizoen. Ik noemde deze sessies "gewennings sessies". ("Habitation sessions" in de log files").

Aerobe seizoen (waar meer, meer is)

Het Aerobe seizoen begon zou gauw het schaatsseizoen eindigde en het duurde tot en met het einde van Juli. Dit seizoen had één streven: Wordt. Aeroob. Fit. De 10.000m is gedeeltelijk een aeroob gebeuren, maar ik zou de aerobe capaciteit ook nodig hebben om sneller te herstellen zodat ik de komende trainingsperioden meer kon trainen. Hoe sterker ik aeroob werd, hoe meer anaeroob werk ik later zou kunnen doen. Ik hield de aerobe sessies heel puur. Ik trainde enkel aeroob, maar door de verschillende trainingsvormen zoals: fietsen, langlaufen, hardlopen, off-piste skiën, zou dat zeker een beroep doen op mijn benen. Volgens mij zou het niet efficiënt zijn om het hele jaar intensieve trainingen te doen.

Mijn doel ontstond in de zomer van 2021, om 33u fietsen per week te bereiken. Ik streefde naar drie 7 uurse ritten en twee van 6 uur. Als ik had kunnen hardlopen, wat niet kon vanwege een blessure, zou ik de uren wat verminderd hebben tot 25u per week. (of ongeveer 30u in een combinatie van hardlopen en fietsen).

Het bereiken van deze hoeveelheid trainingsuren was mentaal moeilijker dan fysiek. Zolang ik mijn trainingsomvang op een redelijke manier opvoerde was mijn lijf het er mee eens. Maar ik moest veel trucjes leren om door het mentale proces heen te komen het al die uren vol te houden. Ik begon met mezelf af te vragen "Wat wil ik vrijwillig doen?" daarna ging ik onderhandelen met mezelf, hoeveel kan er nog bij. Onderhandelen met mezelf, beter gezegd omkopen, moest ik vaak. Uren maken voor het ontbijt maakte het dagverloop vloeiender, de training pauzeren voor een stevige lunch moest en snoep hielp om mezelf te overreden nog een uurtje door te gaan. Halverwege van activiteit veranderen was ook een goede truc om het een beetje makkelijker te maken. Soms was het leuk, soms niet. Soms regende het, soms niet, maar ik deed altijd wat ik me had voorgenomen. Ik hield mezelf verantwoordelijk om gemotiveerd te blijven (door uit te zoeken

wat het leuk maakte en wat niet, en dan meer van het leuke te doen) en om hard te blijven werken. Gedurende het Aerobe seizoen plande ik enkele uithoudings uitdagingen. Dat kon 100km hardlopen zijn, een vijf daagse hardlooptage van 280km of een fietsrit van 600km. Het voornaamste doel hiervan was mezelf te inspireren voor meer training, meer uren maken, maar ook wel om wat coole ervaringen op te doen tijdens mijn loopbaan. Tenslotte had ik nog niet beslist of ik wel of niet de Olympische Spelen wilde winnen. Maar ik had wel beslist om een 100km ultrarun uit te lopen. Ik wilde gewoon het beste uit mijn loopbaan halen. Ik heb ooit maar een keer gehuild na mijn eigen sportprestatie, dat waren vreugdetranen omdat ik de 100km run had volbracht. De training meer inhoud geven maakte me niet alleen sterker, ook gelukkiger en meer gemotiveerd. Desondanks heb ik wel geleerd om dit soort uitdagingen niet aan te gaan te dicht voor het schaatsseizoen. Ik had erna vaak kleine blessures of zat erg dicht op overtraining. Het lange voorseizoen 2019-2021 was daarom wel erg fijn, ik kon meer risico nemen omdat het competitie seizoen nog ver weg was.

Ik hield me aan een hoog trainingsniveau en beloofde mezelf goed en vaak. Als het niet lukte was dat niet erg maar deed ik mijn best om niet opnieuw te falen. Ik had nooit medelijden met mezelf, ondanks het uur, de wind, kou of regen. Ik deed het vrijwillig. Ik wilde het omdat het moeilijk was en dat probeerde ik gedurende het hele seizoen in de gaten te houden. Mijn besluit om schaatser te worden heb ik vaak in twijfel getrokken, maar nooit als ik aan het afzien was, dan ging ik alleen maar door. Ik bewaarde de twijfel voor de rustdagen.

Ik dwong mezelf niet tot enig intensief werk tijdens het Aerobe seizoen. Als ik er erg veel zin in had deed ik soms een beetje anaerobe-drempel training, maar gewoonlijk tikte ik alleen de uren af. Fietsen deed ik meestal rond de 250W (toen ik in mei 2019 begon was het 200W), soms had ik het op mijn heupen en ging harder. Maar 6 tot 7 uur lang 250W was meestal uitdaging genoeg. Het mooie van enkel aerob trainen was dat ik geen sessies had waar ik fris uitgerust aan moest beginnen. Ik kon de aerobe training dus een beetje opvoeren als ik daar zin in had. Ik denk dat ik gedurende dit seizoen wel wat andere sessies had kunnen doen zonder het aantal uren te verminderen. Misschien had ik 's maandags met enkele sprints kunnen beginnen, dat zou mijn mogelijkheden als allround schaatser wel hebben verbeterd. Maar mijn bekken blessure liet dit soort dingen niet toe.

Tijdens dit seizoen at ik veel, waarschijnlijk rond de 7000 kcal per dag. Ik kwam vijf kilo aan gedurende de zomer om, met het oog op voorkomen van blessures, aan de veilige kant te blijven. Ik probeerde veel vet te eten om mijn energieverbruik gedurende de dag gelijkmatiger te maken. Wanneer mijn vetverbranding als energiebron zou verbeteren, zou dat de inzinkingen tijdens mijn lange ritten minder diep maken. Het naar binnen werken van 7000 kcal is wel een uitdaging. Mijn gebit ging er in die periode niet op vooruit door al dat eten. Ik zou willen dat ik daar eerder in mijn loopbaan beter op had gelet. Drie keer per dag tanden poetsen hielp, maar ik besepte dat te laat. Hoe dan ook, om al die calorieën naar binnen te werken dronk ik slagroom tijdens de sessies, ook at ik na het avondeten vaak potato chips tot ik naar bed ging. Het Aerobe seizoen is een seizoen en ik probeerde daarvan te genieten, maar gewoonlijk had ik een eetcoma en honger tegelijk. Dat is best een raar gevoel.

Het Aerobe seizoen was ontspannen. Ik trainde de grootste omvang, maar omdat de intensiteit van de sessies minder belangrijk was leefde ik vrijer buiten de training (voor zover ik daar energie voor had). Als ik b.v. van Donderdag tot Zondag een trip wilde maken met mijn vrienden, perste ik 30 uur in mijn trainingen van Maandag tot Woensdag, en trainde daarna vier dagen niet. Dat kon gedurende de andere seizoenen niet.

Voorbeeld week tijdens het Aerobe seizoen:

Ma	7u fietsen op 260W
Di	6u fietsen 250W
Wo	2u langlaufen + 4u fietsen op 250W
Do	7u fietsen op 265W
Vr	6u fietsen op 240W
Za	Rust
Zo	Rust

Anaerobe-drempel seizoen

Ik startte het Anaerobe-drempel seizoen in Augustus en het duurde ongeveer 10 weken. Ik verminderde de omvang tot 25 uur per week en probeerde zoveel mogelijk uren op de anaerobe drempel te doen als mogelijk was. Belangrijk was om niet te hard van stapel te lopen, daarom maakte ik altijd een geleidelijke overgang van puur aeroob naar het bereiken van hogere niveaus aan wekelijkse aneorobe-drempel uren. Ik startte het drempel seizoen met sessies van b.v. 6x8 minuten enkele keren per week, en voerde de belasting zo snel als het kon op, tot ik 8 uur per week bereikte met sessies van b.v. 4x30 minuten en 6x15 minuten. Ik heb een paar keer geprobeerd om meer dan 8 uur per week te doen, maar werd dan altijd teruggefloten. Ik bleef gewoonlijk een beetje onder 4mmol/l met de bedoeling de totale anaerobe-drempel omvang te verhogen. Ik denk dat echt 4mmol/l met ietsje minder uren even goed was geweest, misschien zelfs beter. Ik maakte mijn drempel uren op de racefiets, dat komt goed overeen met schaatsen en ik kon makkelijk vermogen meten. Het was erg motiverend om duidelijk te kunnen zien hoe mijn ontwikkeling was over een bepaalde periode, maar het was ook nodig om de trainingsbelasting te reguleren.

In het begin van de week ging ik niet tot het gaatje, ik wilde het tot en met Vrijdag kunnen volhouden. Maar, om te kunnen weten hoe ver ik kon gaan zonder té ver te gaan, moest ik de limiet natuurlijk wel enkele keren opzoeken. Om zeker te zijn dat ik er niet te ver af zat. Mijn streven voor deze anaerobe-drempel sets was ongeveer 390-420W op de racefiets. Als ik mijn normale wattages niet kon houden, als mijn vermogen b.v. meer dan 3% lager was dan normaal, overwoog ik om de sessie te beëindigen en twee dagen rust te nemen. Ik trainde zo hard dat ik geen moeite had mijn lichaam rust te gunnen als het erom vroeg. Om het mezelf mogelijk te maken mijn wattages de hele week vol te houden korte ik de duur van elke drempel set iedere dag wat verder in. Ook verlaagde ik intensiteit van mijn aerobe uren tot ongeveer 220W zodat ik meer over zou houden voor de anaerobe.

Voorbeeld week tijdens het Anaerobe drempel seizoen;

Ma	5u fietsen (5min 200W, 6min 260W, 4x30min 401W met 5min rust, 2,5uur 220W)
Di	5u fietsen (5min 200W, 6min 260W, 5x20min 405W met 4min rust, 3uur 220W)
Wo	5u fietsen (5min 200W, 6min 260W, 6x15min 408W met 4min rust, 3uur 220W)
Do	5u fietsen (5min 200W, 6min 260W, 4x20min 405W met 4min rust, 3uur 220W)
Vr	5u fietsen (5min 200W, 6min 260W, 9x10min 406W met 3min rust, 2,5uur 220W)
Za	Rust
Zo	Rust

Specifiek seizoen, Schaats seizoen

Het Specifieke seizoen startte ongeveer drie weken voor de eerste world cup. Ik begon er rustig aan door de in laatste twee weken van het drempel seizoen enkele lichte ijstrainingen te doen. Zo gauw het schaatsseizoen begon echter, verlegde ik mijn focus helemaal naar rondjes schaatsen op wedstrijdsnelheid. Ik zag nu af van drempeltraining om energie vrij te maken voor het schaatsen. Ik schaatste nooit onder mijn wedstrijdsnelheid, om twee redenen. Ten eerste (1) Ik ga ervan uit dat je schaatstechniek zich moet aanpassen aan een bepaalde snelheid. Als ik dus langzamer zou schaatsen veronachtzaamde ik mijn wedstrijdsnelheid techniek. Ten tweede (2) Ik wilde mijn benen niet uitputten, of moe maken, door langzaam schaatsen omdat het aantal rondjes op wedstrijdsnelheid dat ik wekelijks kon doen hierdoor zou afnemen. Ik wilde geen energie verspillen aan langzaam schaatsen. In plaats daarvan fietste of rende ik na mijn ijstrainingen om mijn aerobe capaciteit niet teveel te laten zakken (met een nog lager vermogen dan in het drempel seizoen, nu gezakt tot ongeveer 200-220W). Ik deed de ijstraining altijd eerst, voor de andere trainingen om fris te zijn voor het schaatswerk. De aerobe training erna was meestal 2,5-3 uur fietsen of 1,5-2 uur hardlopen.

Het schaatsseizoen was ook het afval seizoen. Mijn gewicht nam af van 85kg in Oktober tot 80kg begin Januari. Ik zorgde ervoor meer te eten als ik meer trainde, en minder als ik minder trainde. Zonder al teveel haast om gewicht kwijt te raken, tijdens de eerste world cup week woog ik nog 82-83kg. Het was cruciaal voor mij om energie te hebben tijdens de trainingen, speciaal tijdens de hoge intensiteits sessies. Dus, langzaam maar zeker gewicht verliezen was de juiste weg. Ik woog me iedere ochtend van Oktober tot Februari en noteerde de resultaten. Ik maakte me nooit druk over mijn gewicht omdat ik er tijdens de winter zo'n goede controle over had en in de zomer had leren genieten van de overvloedige hoeveelheden eten.

Ik had twee verschillende ijstrainingen. De ene streefde naar het verbeteren van mijn 10.000m en de andere naar het verbeteren van mijn 5.000m. Ik deed hoofdzakelijk de 10.000m-sessies omdat die meer "tijd onder druk" accumuleerde. Mijn warming-up was altijd hetzelfde, op mijn fiets, en dat deed ik ook voor de wedstrijden. Ik deed nooit een warming-up op het ijs, niet voor een training en ook niet voor een wedstrijd, omdat het moeilijk is om een goede ijs warming-up te doen tijdens wedstrijden. In plaats daarvan leerde ik te schaatsen zonder inschaatsen op het ijs. Mijn fiets warming-up deed ik altijd met mijn schaatspak al aan om de tijd tussen warming-up en eerste ijs contact te bekorten. Als die tijd te lang was zou mijn hartslag niet reageren zoals zou moeten gedurende de eerste ijs sessie.

Helaas weerhield mijn bekkenblessure me van startoefeningen. Maar, ik denk wel dat het verstandig is om de eerste ijs set van ieder sessie te beginnen vanuit een stilstaande wedstrijd start positie.

Gebruikelijk wijdde ik volle weken aan, of de 10k, of de 5k trainingen. Tijdens 5k weken vond ik het verstandig om de aerobe uren een beetje te beperken (misschien 25% minder vergeleken met een 10k week) om energiek genoeg te blijven voor echt snelle rondjes op het ijs.

De warming-up:

5 min 200W

6 min 260W

3x30s 400W met 30s rust

2 min 400W

>> haasten naar het ijs (8 min tot de start van de eerste set)

De 10k sessie:

Fiets warming-up

3x8 rondjes van 30,0s met 2 rondjes rust (1min 20s rust)

30 min rust (gewoonlijk ging ik op de fiets en deed wat makkelijke strekwerk tijdens deze pauze, maar juist voordat ik van de fiets afging voor de volgende ijs set deed ik nog 45 sec anaerobe drempel zodat ik goed warm was en klaar voor de komende set.)

3x8 rondjes van 30,0s met 2 rondjes rust (1min 20s rust)

De 5k sessie:

Fiets warming-up

3x4 rondjes van 29,0s met 2 rondjes rust (1min 20s rust)

10 min rust

3x4 rondjes van 29,0s met 2 rondjes rust (1min 20s rust)

30 min rust (gewoonlijk ging ik op de fiets en deed wat makkelijke strekwerk tijdens deze pauze, maar juist voordat ik van de fiets afging voor de volgende ijs set deed ik nog 45 sec anaerobe drempel zodat ik goed warm was en klaar voor de komende set.)

3x4 rondjes van 29,0s met 2 rondjes rust (1min 20s rust)

Voorbeeld week tijdens het Specifieke schaats seizoen:

Ma 10k sessie + 2,5u fietsen op 210W

Di 10k sessie + 2,5u fietsen op 210W

Wo 10k sessie + 2,5u fietsen op 210W

Do 10k sessie + 3u fietsen op 210W

Vr 10k sessie + 3u fietsen op 210W

Za Rust

Zo Rust

Overbelasten en afbouwen

Overbelasting streeft naar een hoger stressniveau van het lichaam dan in een normale trainingsperiode, met als doel de productie van meer stresshormonen te forceren. Gevolgd door een rustperiode (afbouwen) zal het lichaam herstellen en de hormonen zullen, op korte termijn, de prestaties verbeteren. Dit wordt ook wel "supercompensatie" genoemd.

Als ik me opmaakte voor belangrijkere wedstrijden duurde mijn afbouw gewoonlijk 6-12 dagen. De overbelasting was altijd anders afhankelijk van de reisomstandigheden en ik speelde ook wel met verschillende tactieken. Voor belangrijke kampioenschappen probeerde ik altijd te overbelasten. Maar ik probeerde dat alleen te doen voor kampioenschappen en niet voor world cups e.d.. Ik koos voor deze aanpak omdat kortstondige fysieke top conditie bereikt wordt ten koste van fysieke ontwikkeling op langere termijn. Dit omdat overbelasten en rusten een vermindering van trainingsuren vereist.

Voorafgaand aan de overbelasting zorgde ik er voor helemaal goed hersteld te zijn en klaar voor het gedoe in het vooruitzicht. Als ik begon verminderde ik de aerobe trainingsuren nog meer. Gebruikelijk stopte ik, voor deze uitzondering, ook het 5-2 schema en in plaats daarvan deed ik in b.v. 12 dagen zoveel mogelijk ijs sessies op hoge intensiteit als ik kon. Belangrijke variabelen om in de gaten te houden waren, rondetijden, lactaat, hartslag en hoe ik me voelde. Ik was goed

uitgerust voor ik begon, maar als het begon was een terugval in prestatie niet alleen te verwachten, maar ook essentieel. Maar, te diep gaan in de overbelasting zou niet resulteren in een succesvolle supercompensatie. In plaats daarvan zou het me richting overtraining duwen, en mijn lichaam zou gedurende de afbouw/rust periode niet meer kunnen herstellen. Om succesvol te bepalen hoe diep te gaan gedurende de overbelasting zijn de waardes van de voorheen genoemde variabelen nodig om het programma op een goede manier aan te kunnen passen. D.w.z. hoe vermoeider het lijf is, hoe lager het lactaat en de hartslag zullen zijn, en hoe langzamer de rondetijd. Hoe diep is te diep? Alleen ervaring kan dat bepalen. Hoe dan ook, door het continue gebruik van de 5-2 had ik een goed uitgangspunt omdat dezelfde tendens zich elke week voordeed ('s nachts slecht slapen, slechter gevoel, tragere rondetijden, lagere wattages, hartslag en lactaat later in de week - iedere week!).

Als mijn aerobe capaciteit toenam, kon ik dieper gaan in mijn overbelasting en mijn rust inkorten. Dit maakte het me ook mogelijk om meer trainingsuren tijdens wedstrijdweken te doen. Tijdens world cups, als ik wilde trainen i.p.v. afbouwen/rusten, trainde ik gewoonlijk tot drie dagen voor de wedstrijd. Dan nam ik twee dagen vrij, en de dag voor de wedstrijd deed ik een korte wedstrijdvoorbereiding op het ijs. Zo reed ik 12.38 in Stavanger en 6.15 in Tomasow.

Overbelasting en afbouw/rust moeten heel erg gepersonaliseerd worden en het is heel belangrijk om los en behendig te blijven tijdens de overbelasting. Als ik me in het begin van de overbelasting realiseerde dat ik te moe was om het op een fatsoenlijke manier vol te houden, laste ik al vroeg extra rustdagen in, i.p.v. te diep te gaan en de kwaliteit van de sessies niet meer aan te kunnen.

Ik denk dat het voor een topsporter een must is om een gedegen overbelasting en afbouw te doen op zijn of haar maximale kunnen. En daarom ben ik ook overtuigd dat het breken van de 6 minuten grens niet te moeilijk is omdat ik er voor koos om geen supercompensatie te doen voor mijn 5000m wereldrecord in Salt Lake City. Overbelasten is een riskante zaak maar moet toch worden aangepakt (maar met verfijning). Ik wilde kampioenschappen winnen en records breken, dus moest ik gewend raken aan risico's nemen.

Voorbeeld van een overbelasting met afbouw:

Vr	Rust
Za	Rust
Zo	Rust
Ma	10k sessie + 2,5u fietsen op 210W
Di	10k sessie + 2,5u fietsen op 210W
Wo	10k sessie + 2,5u fietsen op 210W
Do	10k sessie + 2,5u fietsen op 210W
Vr	5k sessie + 2u fietsen op 210W
Za	5k sessie + 2u fietsen op 210W
Zo	Rust
Ma	10k sessie + 1,5u fietsen op 210W
Di	5k sessie + 1,5u fietsen op 210W
Wo	5k sessie + 1,5u fietsen op 210W
Do	5k sessie + 1u fietsen op 210W
Vr	5k sessie + 1u fietsen op 210W
Za	Rust
Zo	Rust
Ma	Fietsen 30min op 200W

Di 3 rondjes 30,0s, 8 min rust, 1000m op 5000m snelheid
Wed Rust
Do 3 rondjes 30,0s, 8 min rust, 1000m op 5000m snelheid
Vr Wedstrijd, 5000m

Aerobe seizoen 2.0

Na (of tegen het eind van) het eerste world cup blok in december wilde ik voor een paar weken de hoeveelheid aerobe training weer opvoeren en de hoge intensiteitstraining behoorlijk verminderen. Dit om twee redenen. (1) Het maakte een eind aan alle topconditie (als die er was) die door het wedstrijdblok was gestimuleerd. Als iemand hard en met hoge intensiteit blijft trainen na een topconditie door supercompensatie ligt de kans op overtraining op de loer. Door de hoge intensiteitstraining een paar weken te verbieden en in plaats daarvan te investeren in aerobe uren, stabiliseren de hormonen op een heilzamer niveau en het risico van overtraining na supercompensatie wordt vermeden. Het belang hiervan kan niet genoeg worden benadrukt(!) Dit is ook de reden van de rustperiode van veel atleten na het wedstrijdseizoen. (2) Na een langere periode met minder aerobe uren is het vanzelfsprekend dat de aerobe capaciteit herwonnen moet worden. Het Aerobe seizoen 2.0 gaf me de basis om de harde trainingsweken het hele winterseizoen vol te kunnen blijven houden. Na een paar weken aerobe seizoen 2.0 ging ik weer terug naar het intensieve seizoen.

Een makkelijke manier om extra aerobe uren toe te voegen was, invoegen na wedstrijden. Ik vierde mijn 5k wereldrecord drie uur lang, met een fles champagne op mijn racefiets.

Voorbeeld week tijdens het Aerobe seizoen 2.0:

Ma 6u fietsen op 220W
Di 6u fietsen op 220W
Wo 6u fietsen op 220W
Do 6u fietsen op 220W
Vr 10k sessie + 3u fietsen op 210W
Za Rusten
Zo Rusten

De wedstrijd

Ik dacht dat de beste manier om een 10k te rijden was om de laatste 12 rondjes sneller te rijden dan de eerste 12 (met sneller bedoel ik dan gemiddeld 0,1 seconde per rondje sneller). Dit omdat mijn techniek minder efficiënt zou worden als ik moe werd. Hetzelfde is toepasbaar op de 5k en, voor een lange afstand schaatser, zelfs op de 3k. Sommige mensen zeggen "Ik neem mijn snelheid mee", en ja, dat doe ik. Dat principe werkt denk ik goed op de kortere afstanden, maar niet op de langere, omdat je ook een hele berg lactaat meeneemt (maar soms sprintte ik aan het eind van een 10k met nog vier rondjes te gaan, en het slechtste scenario was inzakken tijdens de laatste ronde. Dan zou ik profiteren van het "mijn snelheid meenemen" idee, zelfs tijdens een 10k).

De mentale aspecten van wedstrijden

Echt zelfvertrouwen komt uit ervaring. Mijn erg wedstrijd specifieke ijsessies voorzagen mij van de feiten van mijn kunnen en het vertrouwen in mezelf. Als kind was ik mentaal niét sterk, ik had meteen vanaf het begin een hekel aan schaatswedstrijden, echt een hekel. Nog steeds is het voor mij een beetje angstwekkend, dat zal ook altijd wel zo blijven als ik mezelf test in iets waar ik echt veel om geef. Maar het is nu wel een makkie vergeleken met toen ik jong was. Deze ontwikkeling komt vooral door mijn constante vrijwillige confrontatie met de uitdaging. (Lees deze zin opnieuw met de nadruk op vrijwillige). Pas toen ik begreep, of voelde, dat ik het vrijwillig deed, kon ik wedstrijden rijden met een vrijer gemoed.

Alléén rijden, met baanwissels

Ik denk dat ik me nu wel duidelijk heb gemaakt over het feit dat iemand goed wordt in wat het dan ook is dat diegene oefent. Vanuit dat idee is het logisch om altijd in je eentje te trainen op het ijs en met baanwissels, behalve als je ploegenachtervolging/massastart schaatser bent. Als ik achter iemand rijd ga ik de bochten in, kom er weer uit en doe iedere slag op het ijs mijn voorganger na, i.p.v. mijn eigen manier van schaatsen te oefenen voor wedstrijden. Ik heb niet dezelfde "stoot" in mijn slag als ik achter iemand rijd. Kort gezegd: ik oefen niet wat ik tijdens een wedstrijd wil doen (en helaas zijn er veel 10k schaatser die nog niet inzien dat ze moeten oefenen hoe ze de wedstrijd moeten rijden als ze willen winnen). De meesten doen een paar testwedstrijden om te oefenen hoe ze willen rijden, ik deed niet aan testwedstrijden. In plaats daarvan trainde ik altijd wedstrijden.

Een korte opsomming van de voordelen van in je eentje schaatsen met baanwissels en schaatsen in een groep zonder wissels voor een 10k schaatser.

- * In een groep kun je langer op hoge snelheid schaatsen.
 - * In een groep kun je makkelijker aan je maximale snelheid werken, maar een 10k schaatser wil deze mogelijkheid misschien niet voorop stellen.
 - * In een groep kun je een voorganger kiezen waarvan je de techniek wil oppikken.
 - * In een groep kun je elkaar oppeppen en samen mogelijk harder werken.
 - * Het kan leuker zijn om in een groep te schaatsen.
 - * Voor een coach is het makkelijker om een groep te trainen dan een aantal eenlingen.
-
- Alleen kun je de buitenbochten even vaak oefenen als de binnenbochten.
 - Alleen oefen je en verfijn je continu je eigen schaatstechniek.
 - Alleen oefen je twee keer per ronde het in en uitgaan van de bocht.
 - Alleen leer je dichter bij de lijn te blijven omdat je geen rekening hoeft te houden met je voorganger.
 - Alleen besmet je je eigen techniek niet door onwillekeurig die van anderen over te nemen.
 - Alleen oefen je altijd een constante rondetijd.
 - Alleen oefen je om in iedere set een rondetijd te vinden.
 - Alleen raak je gewend aan efficiënt schaatsen op wedstrijdsnelheid.
 - Alleen leer je hoe hard je kunt gaan met nog x rondjes te gaan.
 - Alleen leer je jezelf aan te sporen zonder gezelschap.
 - Alleen kun je aanpassingen maken aan je techniek en onmiddellijk terugkoppeling krijgen van de rondetijden.

- Alleen kun je nauwkeuriger conclusies trekken uit je trainingssessies omdat je meer gegevens over je dagprestaties hebt.
- Alleen kun je makkelijk oefenen hoe je banen moet wisselen zonder zuigwind te geven aan je tegenstander. (Kijk mijn 5.000m in Tomaszow 2021, op 1.30 in de wedstrijd blijf ik twee slagen op de binnenbaan tijdens de wissel, Bergsma volgt mij en gaat vroeg naar binnen, op mijn derde slag wissel ik ver naar buiten en Bergsma blijft in de binnenbaan met minimale zuigwind van mij)

Kritiek op het saaie programma

Een van de uitdagingen van dit programma is de saaiheid. In het begin was ik bezorgd dat mijn lichaam een keer zou stoppen met reageren op de impulsen, als ik altijd dezelfde sessies deed. Ik mijn ervaring was dat niet zo. Misschien kwam dit doordat ik verschillende trainingseizoenen gebruikte. Maar drie heel interessante en voordelige gebeurtenissen deden zich voor dankzij het monotone programma. (1) Ik werd erg goed in het uitvoeren van de sessies met hoge intensiteit. Toen ik dezelfde sessies telkens opnieuw uitvoerde leerde ik hoe ver ik kon gaan in de eerste, tweede, derde..... set om toch de hele sessie op een goede snelheid vol te houden zonder de intensiteit te moeten aanpassen tegen het eind. Mijn inzet was altijd goed omdat ik de sessie kende, maar ik leerde ook hoe intens te intens was op de laatste set van de dag. Morgen was er weer een dag. Omdat mijn schaatssessies erg veel leken op echte wedstrijden leerde ik ook hoe te "wedstrijden" tijdens een training. (ik trainde altijd met baanwissels en schaatste alléén) Daardoor had ik geen oefenwedstrijden nodig, vroeg in het seizoen, ik kon me helemaal toeleggen op trainen. (2) Er worden heel veel intense sessies uitgevoerd in dit programma. Tijdens de winter herhaaldelijk weken van 240 rondjes op 30,0s. Het vraagt mentale hardheid om daar doorheen te komen. Maar, het monotone programma bevatte zo veel van deze sessies dat ik er helemaal vertrouwd mee raakte. In het begin van elk seizoen was ik tamelijk bang voor de intense en langdurige sessies. Maar toen ik ze telkens en telkens opnieuw weer herhaalde werd ik minder angstig en enkele weken later in het trainingseizoen maakte ik me niet meer druk over wat er morgen zou komen als ik naar bed ging. Ik bouwde voor mezelf het vertrouwen op dat ik op een respectabele manier door de sessies heen zou komen. Deze kalmte begon zich ook voor te doen bij wedstrijden. (3) Door het monotone programma zag ik makkelijk vooruitgang. Hierdoor hoefde ik ook geen tijd en moeite te verspillen aan gruwelijke maximaaltests in een lab, of testwedstrijden om te weten hoe ik ervoor stond. Als de wedstrijden begonnen wist ik wat ik kon door al de statistieken van mijn training. D.w.z. de gemiddelde rondetijd van een week met vijf 10.000m sessies was ook (met 0,15s nauwkeurigheid) de gemiddelde rondetijd die ik aan kon op een 10.000m na een behoorlijke trainingsafbouw op hetzelfde ijs.

Het monotone programma had ook zijn prijs. In een jaar tijd verloor ik 25% aan explosiviteit en gelijke hoeveelheden aan maximale squats. Daar kun je natuurlijk veel conclusies uit trekken. Een daarvan is dat niets bereikt wordt zonder inspanning en een andere dat er niet zoveel kracht en explosiviteit nodig is om 25 rondjes 30,0s te rijden.

Reisdagen

Ik ben zeker van mijn conclusie dat reisdagen geen rustdagen zijn. Veel atleten houden zich, volgens mij, niet aan dit belangrijke inzicht. Als topatleet kon ik me geen verspilde dagen zonder training en zonder rust veroorloven. Toen ik jonger was kon ik twee reisdagen spenderen aan een trainingskamp van 10 dagen. Nu vind ik dat geen verstandige investering meer. Dat gezegd

hebbende, sommige reizen zijn onvermijdelijk. Hoe dan ook, ik probeerde reisdagen te vermijden en in plaats daarvan een omgeving te creëren die voor een langere tijd aan al mijn eisen voldeed, zowel sociaal als professioneel.

Testen

Ik begon mijn fiets- en ijsessies altijd met 5 minuten op 200W gevolgd door 6 minuten op 260W. Mijn coach hield mijn hartslagstatistieken bij van de 260W sets, dat gaf ons een goed inzicht in hoe mijn aerobe capaciteit zich op langere termijn ontwikkelde (toegenomen tijdens de zomer en afgenomen tijdens de winter als ik minder aerobe uren maakte), maar het gaf ons ook een korte termijn indicatie hoe moe het lichaam was (een lage hartslag respons betekende meestal dat er meer rust nodig was). Het consequent toepassen van de 5-2 gaf ons zoveel ervaring en statistieken hoe hard we konden trainen, hoe veel de hartslag mocht zakken gedurende de week, zonder te riskeren niet hersteld te zijn na de volgende 2 rustdagen (zonder overtraining te riskeren). Ik wist dat ik genoeg getraind had, dus als mijn lichaam, wanneer dan ook, vroeg om meer rust was ik niet bang om het een paar dagen extra vrij te geven.

Ik heb geen VO2max tests gedaan gedurende mijn laatste jaren als schaatser. Om dat te kunnen doen moest ik goed uitgerust zijn. Ik moest er altijd voor reizen en had daarna ook nog extra rustdagen nodig om te herstellen van het uitputtende gebeuren. En, ik had er een hekel aan, het was klote om te doen. We hielden het bij alle statistieken die we dankzij het 5-2 programma verzameld hadden. We zagen een duidelijke ontwikkeling toen ik dezelfde sessies keer op keer weer herhaalde dus was er ook minder reden voor een maximaaltest. Voor de professionele atleet geloof ik wel dat testen van vitaal belang is, maar trainingsuren opofferen om te kunnen testen is niet de juiste manier om verder te komen. In plaats daarvan stelde we eenvoudige, zich herhalende trainingssessies op die meetbaar waren. Tijdens het Aerobe seizoen waren de cijfertjes niet zo belangrijk (overtraint raken door puur aerobe trainingssessies is bijna onmogelijk), het enige wat telde waren de uren. Daarom benaderde ik de statistieken veel meer ontspannen gedurende het Aerobe seizoen, ik legde me meer toe op het zoeken naar plezier tijdens de uren.

Tijdens de andere seizoenen echter waren de getallen essentieel om de trainingsbelasting te beheren. Ik deed alleen maar sessies die meetbaar en evalueerbaar waren.

De matrix begrijpen

Mijn coach en ik meetten alles wat we maar konden meten zonder de gekte te benaderen. Tijdens het aerobe seizoen was de dagelijkse prestatie niet zo belangrijk (omdat, gedurende de lage intensiteitsperiode niet mijn fysieke mogelijkheden me weerhielden om tot het gaatje te gaan, maar eerder mijn psychische mogelijkheden), en in overeenstemming daarmee werden onze metingen ondergeschikt aan het plezier in het trainen. Maar gedurende het Anaerobe-drempel seizoen en het Specifieke schaatsseizoen was het van levensbelang om de reactie van het lichaam te begrijpen en ernaar te luisteren als we het programma aanpasten. Ik hou van het gezegde "Als je luistert naar het fluisteren van je lichaam, hoef je het niet te horen schreeuwen." Maar om te begrijpen wat het fluistert, moet ik wel haar taal begrijpen.

Gedurende een vijf daags trainingsblok zouden hartslag (HR), geleverd vermogen (op de racefiets, of rondetijden op het ijs), lactaat, slaap kwaliteit, algeheel gevoel, allemaal afnemen en ureum zou toenemen. Dat was normaal en zolang het maar weer hersteld was na twee rustdagen was er niets aan de hand.

Korte termijn Hartslag verloop, variatie die laag beschouwd wordt is ongeveer 10bpm:

- Lager dan normaal tijdens training: Teken van een vermoeid lichaam of slechte opwarming.
- Hoger dan normaal tijdens training: Teken van een goede conditie of ziekte.
- Hoger dan normaal tijdens rust/slaap: Teken van ziekte of algemeen hoog belastingsniveau

Korte termijn lactaat verloop:

- Lager dan normaal: Teken van een vermoeid lichaam of te weinig koolhydraten.
- Hoger dan normaal tijdens training: Teken van een goede conditie.
- Stabiliseren op een laag niveau na een erg intensieve set duurt langer: Teken van een vermoeid lichaam.

Dit schema werd gebruikt wat betreft, geleverd vermogen, algemeen gevoel, ureum en slaapkwaliteit, om de trainingsbelasting in balans te houden. Het was essentieel om het lichaam te belasten, om het zo moe te maken als maar kon en zo vaak als het kon, en het weer te laten herstellen naar normaal, om een optimale ontwikkeling door te maken. Om tot het gaatje te kunnen gaan. Maar, de wekelijkse inspanningstijd was belangrijker dan een of twee grote, tot het gaatje sessies. Ik ging ver, maar niet over de streep. Sprinten en alles geven bewaarde ik voor de laatste trainingsdagen voor de rustdagen.

Toen ik nog jonger was gaf ik mezelf vaak de schuld wanneer mijn geleverd vermogen niet was wat ik ervan verwachtte. Volwassener geworden realiseerde ik me dat het meestal niet aan mijn wil lag, maar dat mijn lichaam moe was. Ik denk dat dit voor de meeste (top)schaatsers geldt. De 5-2 gaf mij de statistieken hiervan en doordrong me met vertrouwen in mezelf.

Zomerijs

Ik deed niet aan zomerijs, schaatsplank, in-line skaten, schaatssprongen e.d.. In-line en schaatsplank tasten mijn schaatstechniek op het ijs aan. Hetzelfde dacht ik over schaatssprongen. Ook zorgde schaatssprongen voor veel melkzuur zonder een hoge hartslag te bereiken terwijl mijn anaerobe-drempel trainingen op de racefiets beide deden en dat vond ik een betere aanpak. Zomerijs is denk ik wel goed, maar ik kon niet altijd over ijs beschikken tijdens de zomer en de herfst. Ik hield niet van het concept om een paar weken aan mijn schaatskunne te werken en dan weer een paar weken niet. In plaats daarvan geloof ik in samenhang. Ik wist al hoe ik wilde schaatsen, dus gaf ik de voorkeur aan het verbeteren van mijn conditie.

KISS - Keep it Simple, Stupid. (Maak het niet te moeilijk, dombo)

Mijn trainingsprogramma was erg eenvoudig en daardoor heel robuust. Het was goedkoop en betrouwbaar. Niet luxe en ook niet bijzonder. Ik probeerde er geen dingen bij te halen die ik niet onder controle had. Ik werd niet afhankelijk van apparatuur waar ik niet makkelijk bij kon. Ik maakte geen plannen die ik niet begreep. Ik volgde geen trend om een racefiets te kopen die te duur was

om ermee in de regen te rijden. Voor mij was schaatsen gewoon een éénbenige squat, keer op keer herhaald met een maximale hartslag. Het was erg simpel en daar hield ik het bij.

Een poging om de techniek waar ik naar streefde uit te leggen

De basis

Ik nam aan dat ik snelheid maakte door een horizontale, zijwaartse, kracht met een duw, niet door verticaal naar beneden te duwen. Alle naar beneden gerichte kracht was energieverlies die me niet sneller vooruit hielp. Daarom is de hoek van het ijzer (ijs-met-ijzer), gedurende het afzetdeel van de slag essentieel, omdat dat bepaald hoeveel energie van de afzet zijwaarts gaat (horizontaal, snelheid makend) en hoeveel naar beneden gericht is (verticaal, energie verspillend).

Mijn afzet was zijwaarts, maar gerelateerd aan de positie van mijn lichaam was mijn afzet een éénbenige squat sprong. Schaatsen is in wezen een éénbenige squat sprong uitgevoerd tijdens maximaal schuin hangen. Ik zette niet zijwaarts af, Ik deed een éénbenige squat sprong tijdens het schuin hangen.

Als ik zocht naar een sterke schaatshouding was dat enkel het vinden van een houding waarin ik sterk was in mijn éénbenige squat sprong. De heupen afgestemd op het been dat de sprong uitvoert (vertaler: Nils schrijft hier "hips aligned with" dat is op meer manieren op te vatten, als een T bedoeld hij, de staande stok is het afzetbeen, de liggende stok zijn de heupen. Dit blijft ook zo als de  tijdens de afzet een schuinere stand krijgt), ook rug en schouders in een natuurlijke lijn met de rest van het lichaam. Veel schaatsers vertelden me dat de heupen parallel moeten blijven aan het ijs tijdens de afzet. Ik denk dat ze het fout hebben. De heupen kunnen beter afgestemd blijven op het afzetbeen. Het kon mijn heupen geen reet schelen waar het ijs was, maar mijn gluteus maximus werkte beter als de heup een natuurlijke positie had t.o.v. het afzetbeen.

Het rechte eind

Het punt waar je snelheid maakt (of het punt waar je vermogen levert tijdens je éénbenige squat sprong) is precies nadat de knie van het bijhaalbeen de andere knie passeert. Het been waar ik dan op sta moet, op het moment van die knie passage, een stand hebben waarin ik sterk ben. De kniehoek van het afzetbeen is een individuele zaak. Ik was sterk in een relatief hoge houding, anderen zijn lager sterker. Als je uit wilt zoeken vanuit welke kniehoek je moet beginnen met je afzet, begin je gewoon op een been (zonder schaatsen) en probeer je zo hoog mogelijk te springen. Doe dit vanuit verschillende kniehoeken en film jezelf terwijl je dit doet. De hoogste sprong, terwijl je de minste energie verbruikt, is je optimale kniehoek om de afzet te beginnen.

Iedere afzet van mij leek op een hoogspringer die afzet. Precies zoals een hoogspringer zijn vrije been en armen over de lat gooit, gooide ik mijn bijhaalbeen en bovenlichaam vooruit/zijwaarts in de rijrichting (in de richting van mijn éénbenige squat sprong). Ik gebruik het woord "afzet" hier in deze tekst, maar het is eigenlijk meer een stoot. Het gaat allemaal om in de juiste positie te zijn en hem dan te raken. Niet om het geleidelijk afzetten gedurende de slag.

Om de hoek ijs-met-ijzer van het afzetbeen zo klein mogelijk te maken, is de kniehoek van het bijhaalbeen, als de bijhaalschaats het ijs gaat raken, cruciaal. Ik wilde hem zo klein mogelijk houden. Maar meteen als ik mijn afzet beëindigd had, en mijn bijhaalbeen was mijn standbeen geworden, ging ik een beetje omhoog naar een grotere kniehoek, om energie te sparen, maar ook om mijn sterke houding te bereiken zodat mijn volgende éénbenige squat sprong weer zo krachtig mogelijk zou zijn met zo min mogelijk energie als maar kon.

Mijn tempo en timing werden bepaald door mijn bijhaalbeen. Ik concentreerde me hoofdzakelijk op mijn bijhaalbeen, niet wat ik moest doen met mijn afzetbeen. Hoe het bij te halen, waar het neer te zetten, om me voor te bereiden op een succesvolle volgende éénbenige squat sprong.

De bochten

De basis blijft hetzelfde. Dat is de éénbenige squat sprong. De bochten zijn veel makkelijker dan de rechte stukken omdat de relatieve zwaartekracht zich niet, per afzet, van de ene kant naar de andere kant verplaatst, maar in plaats daarvan altijd van links komt. Hoe meer ik in de bochten kon hangen (en dan bedoel ik een gelijkmatige hang, niet alleen met mijn heup of met mijn bovenlijf, maar stevig hangen, in een rechte lijn met mijn hele lijf, van de strekking van mijn afzetbeen naar het centrum van mijn schouders) hoe meer zijwaarts mijn afzet zou zijn. Ik probeerde te hangen tot aan het punt dat ik voelde te gaan omvallen.

In de binnenbochten is het hangen zo agressief dat het niet nodig is om een nauwe kniehoek te hebben voor de lange afstandschaatser. In feite kwam ik een beetje omhoog in de binnenbochten, maakte gebruik van maximaal hangen (tot en met het punt waar ik zou gaan omvallen) en bewoog mijn benen. Ik probeerde mijn schaatsen zover mogelijk van me af neer te zetten om de afzet zo horizontaal mogelijk te maken [sommige lijken ernaar te streven om ze onder je neer te zetten, je linkerbeen voorwaarts optillend in de bochten, maar dan heb je geen goede ijs-met-ijzer hoek voor de schaats (als je hem neerzet op het ijs) en het meeste van je afzet (in het begin van je afzet) is verticaal, naar beneden gericht (energie verspillend), in plaats van horizontaal, zijwaarts]. Door de ijs-met-ijzer hoek is het laatste deel van de bocht afzet het meest efficiënte deel. Daarom kortte ik mijn afzetten in de bocht in, het eerste en minst efficiënte deel vermijdend, en alleen het laatste deel gebruikend.

Buitenbochten gaan volgens hetzelfde principe, maar omdat de hanghoek niet zo agressief kan zijn moest ik compenseren met een kleinere kniehoek, als ik de schaats van het bijhaalbeen (eigenlijk is er geen bijhaalbeen in de bocht, maar ik ken geen er geen beter woord voor) op het ijs zette, om de meest horizontale slag van het afzetbeen mogelijk te maken. Maar, ik begon de "stoot" in mijn slag niet voordat mijn benen bijna gestrekt waren en mijn krachten meer horizontaal gericht waren. Ik moet nog eens benadrukken, ondanks dat het resultaat van de afzet zijwaarts en horizontaal is, gerelateerd aan mijn lichaamshouding, tijdens het hangen, is mijn afzet een éénbenige squat sprong beweging.

In de bochten gooide ik mijn bijhaalbeen niet op dezelfde manier als op de rechte einden (want dit zou de schaats in een slechte ijs-met-ijzer hoek brengen als hij het ijs raakte). In plaats daarvan gebruikte ik mijn rechter arm om het bijhaalgooi voordeel te krijgen. Door zoveel rondjes op wedstrijdsnelheid te rijden raakte ik gewend, en voelde me veilig, om dicht bij de lijn te blijven. Tijdens het schaatsen ging ik nooit over de lijn. De lijn was heilig voor mij.

Schaatsplank, in-line en droogoefeningen

Als ik een beeld van een beer zou moeten maken, uit een groot houten blok, zou ik beginnen met een kettingzaag om de ruwe contouren van de beer uit te zagen. Daarna zou ik verder gaan met fijner meer nauwkeurig gereedschap, voor het uitsnijden van de details van het dier. Tot slot zou ik de laatste hand leggen met steeds fijner en fijner schuurpapier, totdat het beeld perfect was. Volgens dit principe maakte mijn coaches en ik ook het beeld van mij om topschaatser te worden.

De kettingzaag zijn de droogoefeningen, het in-line skaten en de schaatsplank. Dat werkt aardig om de grote lijnen van de techniek onder de knie te krijgen. Maar het heeft zijn nadelen. Tijdens schaatsplanken b.v., kun je niet hangen en ook je heup niet in een natuurlijke stand boven je afzetbeen houden (omdat je het andere been uit moet steken om je op te vangen, waardoor je heupen uit elkaar gaan), tijdens in-linen kun je niet op je hanghoek vertrouwen zoals dat op het ijs en bij grondoefeningen kan, maar ja, het zijn grondoefeningen. Goed om nieuwe bewegingspatronen te introduceren, maar ik kan geen oppervlaktes polijsten met een kettingzaag zonder energie te verspillen als ik het toch probeer.

Het fijnste gereedschap, het gladste polijstpapier, is in je eentje schaatsen op wedstrijdsnelheid met baanwissels. Niet dat ik hier al mee begon toen ik nog jong was, maar dit is wel hoe ik de puntjes op de i gezet heb van mijn schaatstechniek als prof. Iets uitproberen, voelen en naar de rondetijden kijken, ging het sneller? 240 rondjes per week op deze manier maken het mogelijk om conclusies te trekken.

Toen ik een bepaald niveau bereikt had vond ik dat droogoefeningen (in-line, short track, balanceer oefeningen, schaatsplank.....) mijn technische vaardigheden eigenlijk aantastte i.p.v. ze te verbeteren. Het voelde alsof ik een beweging oefende die bijna goed was, maar net niet echt goed, wat me deed oefenen het verkeerd te doen. Dat terwijl ik energie verspilte die ik had kunnen gebruiken voor nog een extra rondje 30,0.

Een beeldhouwer polijst geen oppervlaktes met een kettingzaag. Ik deed geen droogoefeningen. Maar, ik moet ook zeggen, sommige schaatsers, meestal diegene die heel veel in-line/short track deden als kind, lijken deze techniek aantasting zoals ik die ervaring niet te hebben.

Leven als een schaatser

Een omgeving creëren

Mijn werk als atleet was simpel: mezelf prepareren voor succes. Ik kon niet alle aspecten van de uitkomst van wedstrijden controleren. Maar voor de dingen die ik wel in de hand had zorgde ik ook dat ik er alle moeite voor deed, ten minste tot zover ik wilde gaan. Ik geloofde dat hoe meer belastingstimuli ik aan mijn lichaam kon geven door training, hoe meer mijn lichaam zou ontwikkelen. Maar het punt was dat ik in mijn leven maar een bepaalde hoeveelheid totale belasting aan kon. Als ik buiten de trainingen problemen had zou dat de totale hoeveelheid belasting in mijn leven verhogen en dus moest ik dan de trainingsomvang die ik aankon verminderen, om de totale belasting aan te kunnen. Dus daarvoor, om op een hoog niveau te

kunnen trainen, had ik ook een goede sociale omgeving nodig. Ik probeerde alleen maar te werken met mensen die ik leuk vond, gelukkig was ik in de omstandigheid dit tot op zekere hoogte te kunnen kiezen. Ook probeerde ik problemen die zich voordeden altijd zo snel mogelijk op te lossen, om geen last te hebben en energie te verspillen aan dingen die mijn aandacht minder waard waren. Ik was degene die verantwoordelijk was om de problemen op te lossen, ondanks dat mijn vrienden, familie en coach e.d. me hielpen. Maar omdat ik mezelf verantwoordelijk hield voor de oplossing ervan, kon ik me ook niet druk maken over het feit dat anderen het niet voor mij gedaan hadden. Op deze manier had ik geen zorgen over anderen, dat die hun werk niet goed deden (of niet zoals ik het wilde), en hield meer energie over voor training. Ik was zelf verantwoordelijk me te prepareren voor succes, maar of ik uiteindelijk wel of niet zou slagen was niet alleen aan mij. Ik overwoog ook niet om eervol tijd te verspillen. Omdat ik niet zo bang was om te verliezen, was ik rustig en kon zelfs meer belasting en training aan.

Ik streefde naar zo min mogelijk weerstand, door een gesmeerde omgeving, zonder toestanden. Het is niet degene die tijdens het voorseizoen het meeste lijdt die profiteert als de winter komt, maar degene die het beste aeroob fit wordt. Ik was niet trots als ik mijn sessies haatte omdat ik dan wist dat ik op lange termijn riskeerde uren te laten vallen omdat ze te saai waren. ik beschouwde saaie sessies als falen om er een stimulerende training van te maken. Ik pakte dit aan. Als voorbeeld, ik haatte hometrainer ritten, dus kocht ik Gore-tex kleding, spatborden en spijkerbanden (voor de winter); ik hield niet van hardlopen in open terrein, dus ging ik de bergen in. Ik prepareerde mezelf voor succes door middel van mijn zwakheden.

Training met een team

Gewoonlijk deed ik mijn trainingssessies alleen. Ik wenste vaak dat ik gezelschap had maar niemand wilde mijn manier van leven delen. Er zijn duidelijke voordelen aan het hebben van een team, maar ik wil een paar nadelen aangeven waarom ik voor alleen koos.

De trainings- en wedstrijdagenda is gemaakt voor het team, voor een coach is het moeilijk om 8 verschillende programma's te hanteren gemaakt voor 8 verschillende atleten. Maar, als ik tot het gaatje wilde gaan moest ik het programma kunnen aanpassen, extra rustdagen nemen of de belasting verhogen, en daarvoor is in een teamschema geen ruimte. De flexibiliteit van alléén trainen is een krachtig gereedschap.

Vaak liet ik de lengte van mijn afstandssessies en mijn intervalsets in het voorseizoen afhangen van de algehele slijtagetoestand van mijn lichaam. Anders gezegd, ik ging tot de limiet. Een 7 uurse fietsrit plannen maar in plaats daarvan er een van 10 uur doen is hard, maar erg belonend. Als ik in een team gezeten had zou ik mijn trainingsmaatjes boos gemaakt hebben. Binnen een team een omgeving creëren waarin het echt uitdagend is om tot de limiet te gaan, om nog een interval set te doen en nog een paar uur door te gaan zou weleens moeilijker kunnen zijn dan de extra uren zelf. Maar, als iemand erin slaagt zo'n teamomgeving te creëren zou dat prevaleren boven alleen trainen.

De relatie met de coach

Als juniorschaatser maakte ik soms ruzie over de fouten van mijn coach i.p.v. de mogelijkheden te bespreken om het trainingsprogramma te verbeteren. Ik betwiste zijn gebrek aan kennis i.p.v. mijn motivatie te bespreken om een andere trainingsrichting te bereiken. Dit was een gevaarlijke omgangsmanner. Ik zou de discussie alleen maar winnen als hij fout zat, en als hij fout zat verloor hij de discussie en was de verliezer, en zo werd de coach een verliezer, en zo werd mijn meest nabije begeleider een verliezer, en ik was degene die hem deed verliezen. Later zou de verliezer wraak willen nemen en zo zouden we elkaar niet naar behoren belonen. In plaats daarvan hield ik een verscholen spel gaande, zoiets als "vind zijn zwakke punten om mijn gelijk te bevestigen dat hij fout zat". Niet bepaald optimaal voor een team. Ik denk dat deze situatie ontstond doordat we niet duidelijk aangaven wie ergens verantwoordelijk voor was en wie de baas was om iets te beslissen.

De laatste jaren ruziede ik nooit met mijn coach dat hij ongelijk had, maar soms ruziede ik dat ik een ander idee had waarvoor ik, om reden A en B, meer gemotiveerd was om het uit te voeren. (opmerking: *meer gemotiveerd om uit te voeren* betekent niet altijd hetzelfde als *fysiologisch beter*). Soms was mijn coach het eens met dat mijn manier beter was en soms ook niet. Maar, het was tussen ons altijd duidelijk dat ik de definitieve beslissing mocht nemen. Als we het niet eens waren volgde ik soms mijn eigen pad, zijn advies negerend. Soms had hij betere argumenten dan ik, bedankte ik hem uitdrukkelijk voor zijn lessen en deed wat hij wilde. Als we allebei goede argumenten voor iets hadden, en het me niet zoveel kon schelen welke we zouden kiezen, volgde ik altijd zijn plannen. Op deze manier bevestigde ik mijn vertrouwen in hem, zodat, als ik dingen op mijn manier wilde doen, hij ook mij vertrouwde en mijn plan ondersteunde. Op deze manier hadden ik noch mijn coach ooit het gevoel dat we een discussie verloren en in plaats daarvan waren we een winnend team. Voor sommige mensen zal deze manier van werken manipulatief lijken, voor mij was dat niet zo. Mijn coach en ik paste beiden dezelfde strategie toe om ons gezamenlijke doel te bereiken. Het was geen manipulatie, maar coöperatie.

Mijn coach wist veel over training en had ervaring die ik niet had, maar ik voelde, en kende, mijn lichaam [en gedachten(!)] zoals hij nooit zou kunnen. Ik probeerde altijd rationele beslissingen te nemen tijdens het trainen, niet aandringen als ik rust nodig had maar ook niet te weinig aandringen als ik mentaal slap was en excuses zocht. Soms was het schrappen van een sessie de juiste beslissing, maar dan was ik in een tegenstrijdige situatie. Zo gauw ik bedacht een sessie te schrappen hoefde ik de gruwelijke uitdaging van het harde werken niet meer te ondergaan, maar ik wilde er ook niet mee stoppen. In deze situaties is het onmogelijk om een goede en onafhankelijke beslissing te nemen en de mening van mijn coach was dan heel waardevol voor mij en mijn zelfvertrouwen.

Ik heb nooit een 10k geschaatst zonder me af te vragen waarom ik ervoor koos om langebaan schaatser te worden. Het was altijd klote met nog 10 rondjes te gaan, maar nog harder werken zou er alleen maar voor zorgen dat ik me te vroeg opblies. Iedere keer als ik een 10k schaatste twijfelde ik aan mijn kunnen. Daarom beschouwde ik de 10k als dé afstand. De Konings afstand. Van mijn coach had ik vertrouwen nodig tijdens de wedstrijd. Voor de wedstrijd vertelde ik hem wat hij tegen me moest zeggen tijdens de wedstrijd. Dingen als "je bent heel goed", "ziet er sterk uit", ik geloof in je" gaven me meer zelfvertrouwen. Hij probeerde geen dingen te zeggen als "kom op, harder!" omdat ik dan zou denken dat ik niet genoeg gaf op dat moment, terwijl ik dat natuurlijk wel deed.

Iets ander interessants wat coaches me, door de jaren heen zeiden, tijdens hoge intensiteit sessies, was "Je doet niet goed genoeg je best". Niets maakte me ooit minder gemotiveerd en meer kwaad dan dat te horen. Als een coach overweegt dat zijn atleet niet genoeg zijn best doet is het niet de oplossing om de atleet de schuld te geven en zich schuldig te laten voelen, hij moet de atleet juist opbeuren, inspireren en aanmoedigen. Tijdens hoog intensiteitwerk, leed ik pijn als atleet, als het niet bracht wat ik ervan verwachtte deed dat nog meer pijn, als een coach mij ook nog de schuld gaf verveelvoudigde dat de pijn. Ik had mijn coach nodig om mijn lijden te verzachten, niet om het erger te maken. Mijn coach was erg goed in het verzachten van mijn pijn, niet alleen tijdens de training, ook in het leven. Hij was de beste vriend die ik ooit had.

Herstellen na ziekte

Mijn werk als atleet was eenvoudig: het lichaam zoveel mogelijk trainingsimpulsen geven als maar kon en dan herstellen. Maar, dat gold niet meer als ik ziek werd. Dan was het mijn taak om te rusten tot ik weer beter was. Daarna deed ik meestal een testsessie, om te kijken of mijn lichaam het weer aankon, als dat zo was voerde ik de belasting weer op, voorzichtig. Er werden geen verloren trainingen ingehaald. Er was een nieuwe situatie waarin ik mezelf weer moest vinden en er het beste van maken. Prioriteit was, niet opnieuw ziek worden.

Tegen de stroom in

Ik hield er rekening mee dat als ik een wereldrecord wilde breken, ik iets wilde bereiken wat nog niemand eerder bereikt had. Zoiets zou niet lukken met de middelen die anderen al geprobeerd hadden, dat begreep ik ook, ik was niet van een andere planeet, maar soms wel een beetje een buitenbeentje. Degene op het hoogste podium is niet hetzelfde als alle anderen, en is doordoor per definitie een buitenbeentje. Vastberadenheid was troef.

Vakantie

Na de winter nemen sommige schaatsers een paar weken rust of vakantie. Dat heeft gewoonlijk twee redenen. Om mentaal te herstellen (voorkomen van een mentale burn-out) en fysiek te herstellen. Maar in maart vakantie nemen in Zweden is tijdverspilling, dus schrapte ik de vakantie. In plaats daarvan probeerde ik de training leuk te maken en dan voelde het alsof ik geen vakantie nodig had (soms gaf ik mezelf een week vrij, midden in de zomer, om mentaal een beetje tot rust te komen)

In de opmaat naar het olympische jaar 21/22 liet ik een blessure niet helemaal genezen, na het beëindigen van seizoen 20/21 resulteerde dat in niet meer kunnen hardlopen voor bijna een jaar. Daar had ik veel spijt van.

Opmerking! Zoals vermeld in "Aerobe seizoen 2.0" was het cruciaal om voorzichtig aan het voorseizoen te beginnen om overtraining na supercompensatie te vermijden.

Eten

"Het gaat niet om eten, het gaat om schaatsen", zei Chad Hedrick toen hij fastfood at voor zijn 10.000m wereldrecord van 12.55,11. Ik heb die uitspraak altijd leuk gevonden. Maar nu, als je nu een 10.000m WR wilt schaatsen, gaat het ook een beetje over eten. Zoals ik eerder al zei zorgde ik ervoor in de zomer enkele kilo's aan te komen om ze 's winters weer te verliezen. Tijdens mijn aerobe seizoen probeerde ik meer vet te eten om 'energie stabiel' te zijn. Tijdens mijn anaerobe drempel en schaatsseizoenen zorgde ik altijd wat suikers bij me te hebben tijdens de training om niet zonder energie te komen staan. Als dat wel gebeurde daalde mijn prestaties flink en had mijn herstel ook meer tijd nodig. Ik nam bijna nooit supplementen buiten gelletjes en hydrogel sportdrank, in plaats daarvan at ik normaal eten. Maar, 30 minuten voor alle interval sessies, gedurende drempel en schaatsseizoen nam ik 100mg cafeïne, en dat deed ik voor een wedstrijd ook. Tijdens het 21/22 seizoen gebruikte ik ook bicarbonaat. Ik probeerde dat voor het eerst tijdens het anaerobe-drempel seizoen en de resultaten waren goed. Ik schat dat mijn gemiddelde vermogen tijdens een drempelsessie ongeveer 1% beter was en mijn herstel voor de sessies de volgende dag was ook beter. Maar, als ik het meerdere dagen achter elkaar bleef gebruiken bouwde zich meer behoefte aan rust op. Een keer gedurende een vijf daagse trainingsweek, herstelde ik, na vier dagen bicarbonaat gebruikt te hebben, niet volledig in de twee volgende rustdagen. Daarna gebruikte ik het alleen nog maar om dieper te kunnen gaan voorafgaand aan supercompensatie en op wedstrijddagen. Ik gebruikte een bicarbonaat mix van Maurten die ook goed voor mijn maag was.

Dat gezegd hebbende, Chad Hedrick had een goed punt, en ik heb niet sneller geschaatst dan hij omdat ik beter at.

Alcohol

Gedurende het aerobe seizoen dronk ik biertjes zoals iedere andere 25 jarige, maar als de intensiteit van de trainingssessies toenam, verminderde mijn alcohol gebruik. Nogmaals, het gaat erom rondjes 30 te rijden, niet om af te zien van alcohol. Maar als ik uitging om te drinken kreeg ik niet genoeg slaap, en voor mij werd, tijdens het winterseizoen, slaap belangrijker dan alcohol. Maar af en toe was het nodig iets te vieren om de zinnen te verzetten. De grootste uitdaging van mijn trainingsprogramma was om het te willen blijven volhouden. Motivatie was troef. Als iets me gemotiveerd hield overwoog ik dat het goed was. Soms was een biertje alles wat ik nodig had, soms acht.

Media

Sommige atleten houden ervan, sommige haten ze. Ik zat ergens in het midden. Maar een schaatsers mening over de media verandert niets aan het feit dat we dankzij de media kunnen doen wat we doen. Dat we eens geïnspireerd raakten om het te gaan doen en dat zij hun deel van ons willen hebben. Ze zullen onze mening vragen en ons onder druk zetten. Als we verliezen zullen ze vragen waarom en als andere verliezen zullen ze dat evenzo vragen. Het is hun werk om de sport interessant te maken, en omdat ik een atleet ben, iemand die prestaties levert, een artiest en entertainer is mijn werk fundamenteel gelijk aan het hunne. Dus, om een goede werkomgeving op te bouwen was het enige redelijke om vrienden te worden met mijn medewerkers, en daar horen de media ook bij. Het zijn geen slangen, ze hebben stof nodig om over te schrijven en als ik

ze die niet geef schrijven ze iets anders, iets wat ik niet in de hand heb. Ik beschouwde het als mijn plicht om interessante interviews te geven, maar ik vind niet dat ik bij hun hoorde. Ik bepaalde de grenzen over wat ik wou bespreken en wat niet. Ze respecteerde deze grenzen zoals ze mij ook respecteerde. Als een media station mij op een onbehoorlijke manier behandelde, ik bedoel, mijn persoonlijk leven op een onfatsoenlijke manier gebruiken of moedwillig iets misbruiken wat ik gezegd had om er een kop van te maken, maakte ik ze achter de schermen heel duidelijk dat ze over de schreef waren gegaan. Mijn houding tegenover hen in de toekomst zou simpel zijn, niet meer met ze praten als ze hun fout niet herriepen.

Ik had wat richtlijnen die me hielpen bij het benaderen van de media:

1. Als ik vond dat de vragen ongepast waren zei ik ze dat rustig, i.p.v. bruuut tegen ze uit te vallen of gênante antwoorden te geven.
2. De enige manier om geen commentaar te geven op iets is door geen commentaar te geven zonder uitleg waarom.
3. Ik zij nooit iets waarvan ik dacht dat het niet waar was (goede gewoonte in het algemeen). Soms moest ik pauzeren om een moment te kunnen overwegen wat de waarheid eigenlijk was. Sommige atleten worden zenuwachtig tijdens interviews en hebben het gevoel snel te moeten antwoorden, ik probeerde dat niet te doen en de interviews in plaats daarvan interessant te maken.
4. Ik kletste nooit over iemand, maar ik was niet bang om iets over de prestaties of handelingen van anderen te zeggen als ik vond dat ik iets te zeggen had. Maar áls ik soms iets pittigs gezegd had over iemand, nam ik daarna altijd contact met ze op om het uit te leggen, meestal hadden ze het wel goed gevonden.
5. Voor een interview overdacht ik altijd wat ik wilde zeggen. Meestal probeerde ik voor de dag te komen met iets grappigs of iets onverwachts. Als ik dit soort dingen zei gaf ik de media het vertrouwen om mijn uitspraken niet te misbruiken, omdat ze mijn medewerking met de interviews op prijs stelden, ze wilden dat vertrouwen behouden. Dus behandelde ze mij voorzichtig.
6. Ik wilde mijn lol, medeleven en liefde delen. Dat hield ik in gedachten tijdens mijn interviews. Zeker als ik wedstrijden gewonnen had.
7. Ik heb nooit een interview of Tv-programma gedaan waaraan ik niet mee wilde doen. Het was mijn plicht als entertainer om de media liefdevol aandacht te geven, maar ik hoefde niet mijn ziel te geven.
8. Ik sprak vrijuit over mijn schaatscarrière en mijn leven als atleet. Ik sprak nooit over mijn privé leven, relaties of familie. Als je de deur opent naar het publiek kun je hem nooit meer sluiten.
9. Als ik ergens over wilde praten deed ik dat gewoon, ook als er niet om gevraagd werd.
10. Voor mij is het beter om zelf gevoelige zaken in te brengen dan dat de media mij ermee confronteren. Als ik er mee kom is het mijn zaak en kan ik het in de hand houden.
11. Niet willen praten over iets waar ze heel waarschijnlijk naar gaan vragen? Kom met iets dat interessanter voor ze is, waarschijnlijk zullen ze afgeleid zijn. Meestal geven ze de voorkeur aan iets interessants over wat dan ook, i.p.v. iets alledaags over een bepaald onderwerp.

Het serieus genoeg nemen

Op dit punt is het duidelijk dat ik aannam dat allerlei verschillende factoren mijn prestaties zouden beïnvloeden. Dit realiseerde ik me in mijn vroege tienerjaren. Maar ik deed in die tijd heel veel moeite om al die factoren in de hand te houden, en dat zoog al mijn energie en motivatie op. Toen, heel onverwacht, won ik de junioren WK en kwam tot de conclusie dat de beloning niet al die

moeite waard was. Het voelde alsof ik de wereld op mijn schouders had gehad, en zo hard geworsteld dat al mijn motivatie was weggeëbd. Toen ik 18 was ging ik puur op de automatische piloot. Enkele jaren later accepteerde ik dat mijn motivatie niet oneindig was, maar eerder eindig. Sommige inspanningen hielpen me mijn doelen snel te naderen, terwijl andere inspanningen, die me ook hielpen mijn doelen te halen, dat een stuk langzamer en minder efficiënt deden. Sommige inspireerde me om nog meer uitdagingen aan te pakken, ze verhoogde mijn motivatie! Maar andere spoelde in plaats daarvan motivatie weg. Mijn hele trainingsprogramma vooronderstelde een fundament van innerlijke motivatie. Als die op raakte kon ik het harde werken niet meer aan. Daarom evalueerde ik niet alleen mijn trainings, voedsel, slaap, levens.....strategie op hoe succesvol die was, maar ook op hoe ik me erbij voelde, en wat ik deed om me te motiveren. In het Olympische seizoen 2022 was ik heel erg toegewijd om mijn doelen te bereiken en te leven op een hoog competitief niveau. Maar andere jaren was lol hebben veel belangrijker, omdat dat ervoor zorgde dat ik het aankon, om hoge doelen te bereiken moest ik het wel vol kunnen houden. Daarom, zelfs al was het minder optimaal voor mijn fysieke ontwikkeling, was ik meestal, om mijn innerlijke motivatie op de lange termijn te kunnen vasthouden, net serieus genoeg om een atleet te zijn.

Epiloog

Het moeilijkste van dit programma was om er met een glimlach doorheen te komen. Als ik manieren vond om me te vermaken was ik niet te stoppen. Soms was een ijsje nodig om meer uren te kunnen maken, en soms veel ijsjes. Het goede nieuws was dat ijs tamelijk goedkoop was. Dus ondanks dat andere schaatsers miljoenen euro's spendeerden aan hun carrière, kon ik toch sneller schaatsen dan allemaal, omdat ik een manier vond om mijn prestaties te verbeteren met ijsjes. Voor mij was niet het afzien de uitdaging, maar een manier te vinden om de ontberingen met gemak te kunnen volhouden.

Ik hoop dat wat ik hier schrijf zal bijdragen aan het breken van mijn records. Als je aan topsport wil gaan doen, denk er asjeblief aan: het gaat om winnen, maar het gaat niet alleen om winnen. Allemaal behalve een moeten verliezen. Onder zulke omstandigheden denk ik dat succes gemeten moet worden aan het spelen, en niet aan de kleine kans om te winnen. Het is het streven naar perfectie, het delen van liefde en het in staat zijn andere te inspireren om het ook te gaan doen. Dat bepaalt voor mij, boven alles, het succes van een atleet. Je moet voorgaan op de weg door jezelf de weg te wijzen.

Moedig zijn, niet overtrainen, maar tot het gaatje gaan.

- Nils van der Poel

Trainings Plan

Uitgevoerde training van Mei 2019 tot en met de OS van 2022. Het programma bevat enkele sprint sessies en krachtsessies die niet genoemd worden in de voorgaande tekst. Ik koos ervoor deze te laten vallen omdat ik ze niet effectief genoeg vond. De trainingsprincipes zoals eerder uitgelegd ontwikkelde zich in deze periode, daardoor zijn ze later in de schema's meer in het programma opgenomen.

A1: Aerobe training, lage intensiteit, 60-75% van maximum HR

Een benige squats: Ongewogen een benige squats. Ik ging in mijn schaatshouding en dan weer omhoog. 15 sec. per been (18 squats in 15 seconden) dan been wissel. Ik hier 9 minuten mee door en dan nam ik 1 minuut rust. Ik deed dit heel vaak in 2019/2020 om mijn schaatslijf terug te krijgen. Natuurlijk begon ik rustig met dit programma, ik deed kortere sets in het begin.

Threshold: anaerobe trainingsdrempel

Run: hardlopen.

Bike: fietsen.

May	2019			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1				1
2				2
3		Last day of military service		3
4	Run	50km in 4h 7minutes	4	4
5				5
6	Bike	A1	5	6
7	Bike	A1	6	7
8	Run	A1	3,5	8
9	Run	A1	3,5	9
10				10
11				11
12				12
13	Run	A1	3,5	13
14	Bike	A1	5,25	14
15	Run	A1	3,5	15
	One legged squats		0,25	
16		Knee hurts from running, taking extra rest		16
17				17
18				18
19				19
20	Run	A1	3,5	20
21	Run	A1	3,5	21
22	Bike	A1	2	22
		Safetyday considering knee		
23	Run	A1	3,5	23
24	Run	A1	3,5	24
25				25
26				26
27	Run	A1	4	27
	Bike	A1	3	
28	Bike	A1	7,25	28
29	Run	A1	4	29
30	Run	A1	3,5	30
31				31
Total (h):			72,25	

June	2019		
Activity	Intensity	Program	Hours
1 One legged squats			0,5
2			
3 Run	A1		4
Bike	A1		4
4 Bike	A1		7
Run	A1		1
5 Bike	A1		4
Run	A1		3
6 One legged squats			0,25
7			
8			
9 One legged squats			0,25
10 Run	A1		3,5
11 Bike	A1		6,5
12 Run	A1		3,5
13 Run	A1		3,25
One legged squats			0,25
14 Run	A1		3,75
15			
16 Run	A1		1,75
One legged squats			0,25
17 Run	A1		2,25
One legged squats			0,25
18 Run	A1	Uphill	4,5
19 Run	A1		3,5
One legged squats			0,25
20 Run	A1		4,25
21			
22			
23			
24			
25 Run	A1		4
26 Bike	A1		3
Run	A1		2,75
One legged squats			0,25
27 Run	A1		3
One legged squats			0,5
28 Run	A1		5
29			
30			
31			
Total (h):			80,25

July	2019				
Activity	Intensity	Program	Hours		
1				1	
2				2	
3				3	
4	Run	A1	Adventure Ultra The Kings trail	11	4
5	Run	A1	Adventure Ultra The Kings Trail	12	5
6	Run/Walk	A1	Aborted, ankles fucked	4	6
7					7
8					8
9					9
10	Run	A1	Ankles still fucked	3	10
11	One legged squats			0,25	11
12	Inline	A1		1	12
13	One legged squats			0,25	13
14					14
15	Run	A1	Ankles still fucked	1	15
	One legged squats			2	
16	One legged squats			2	16
17					17
18					18
19					19
20					20
21					21
22					22
23	Run	A1	Ultra Bergslagsleden Trail stage race	9	23
			Ankles worked again :D		
24	Run	A1	Ultra Bergslagsleden Trail stage race	12	24
25	Run	A1	Ultra Bergslagsleden Trail stage race	13	25
26	Run	A1	Ultra Bergslagsleden Trail stage race	10	26
27	Run	A1	Ultra Bergslagsleden Trail stage race	7	27
28					28
29					29
30					30
31					31
			Total (h):	87,5	

August	2019			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1 One legged squats			1	1
2				2
3				3
4				4
5 One legged squats			2	5
6 Run	A1		5	6
7 One legged squats			2	7
8 One legged squats			2	8
9 Run	A1		2,25	9
One legged squats			1,25	
10				10
11				11
12 Run	A1		3,5	12
13				13
14				14
15 Run	A1		2	15
One legged squats			1,5	
16 One legged squats			2	16
17 Roller skies	A1		3	17
18 Run	A1		3,5	18
One legged squats			1	
19 Bike	A1		8	19
20 One legged squats			2	20
21 Run	A1		3,5	21
22 One legged squats			2	22
23 Bike	A1	MTB	2,5	23
One legged squats			1,5	
24 Run	A1		2,25	24
Bike	A1	MTB	4	
25				25
26 One legged squats			2	26
27 Run	A1		3	27
Ice	Habitation		0,5	
28 Run	A1		3,5	28
29 Bike	A1		6	29
30 Run	A1		0,5	30
31				31
Total (h): 73,25				

September		2019			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1					1
2	Run	A1		3,5	2
3	Run	A1		5	3
4	One legged squats			2	4
5	Bike	A1		9,5	5
6					6
7	One legged squats			1	7
8					8
9	One legged squats			2	9
	Run	A1		2	
10	Bike	A1		6	10
11	Bike	A1		8,25	11
12	Bike	A1		3	12
	One legged squats			2	
13					13
14					14
15					15
16	Run	A1		3,5	16
17	Bike	A1		4	17
	One legged squats			1	
18	Run	A1		3,5	18
19	Run	A1		3,75	19
20	Run	A1		3,5	20
21					21
22					22
23	Run	A1		3,5	23
24	One legged squats			2	24
25	Run	A1	Ultra	8,5	25
				0,25	
26	Weights	Maximum	Squats and deadlifts	1	26
27	Run	A1		3,5	27
28					28
29					29
30	One legged squats			2	30
31					31
				Total (h):	84,25

October		2019			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1	Run	A1		3,75	1
2	One legged squats			2	2
3	Run			3	3
4					4
5	Run	A1	Backyard Ultra (19x8,7km)	19	5
6			Fucked		6
7					7
8					8
9	Run	A1		3	9
10	One legged squats			2	10
11	Run	A1		4	11
12					12
13					13
14	One legged squats			2	14
15	Run	A1		4	15
16	One legged squats			2	16
17	Bike	A1		5	17
	Swimming	A1		0,75	
18	Run	A1	15 min of threshold	3,75	18
19					19
20					20
21	Run	A1		3,5	21
22	Run	A1		2	22
	Ice	A1	12x9min 2min rest	2	
23	Run	A1		3,5	23
24	Run	A1		3,5	24
25	Run	A1		3,5	25
	Core		Company event	0,25	
26	Weights	Maximum strength	Squats and deadlifts	1	26
27	Run	A1	15 minutes of threshold	3,5	27
28	Bike	A1		3,25	28
	Run	A1		2	
29	One legged squats			1	29
	Ice	A1	6x9min rest 1min	1	
30	Bike	A1		3	30
	Swimming	A1		0,5	
31	Bike	A1		6	31
Total (h):				93,75	

	November	2019			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1	Run	A1		4,25	1
2					2
3					3
4					4
5	Run	A1		3	5
	Ice	A1	6x8min rest 2min	1	
6	Bike	A1	10 minutes of threshold at 360W	2,25	6
	Ice	A1	6x9min rest 1min	1	
	Run	A1		3	
7	Run	A1		3,5	7
8	Run	A1		3,75	8
9	Run	A1	15 minutes of threshold	4	9
10					10
11					11
12					12
13					13
14	Bike	A1		6	14
15	Run	A1		3	15
			Played some tennis with friends		
16	Run	A1		3	16
	Ice		Some fun racing with friends, 500, 5000 and 1500m	0,5	
17	Run	A1		3	17
	Ice		Some fun racing with friends, 1000 and 3000m	0,5	
18	One legged squats			2	18
19	Weights		Deadlifts and squats	1	19
	Run	A1		2	
	Ice	A1	6x9min rest 1min	1	
20	Thershhold bike test			1	20
	Run	A1		5	
21	Bike	A1		2,75	21
	Run	A1		2	
22					22
23	One legged squats			2	23
24	Run	A1		3,5	24
25	Run	A1		3,75	25
26	One legged squats			2	26
27					27
28	Run	A1		3,75	28
29	Run	A1		1,75	29
30					30
31	Total (h):				75,25

December	2019		
Activity	Intensity	Program	Hours
1 Run	A1		0,5
2 Run	A1		4,25
3 Run	A1		5
4 Run	A1		4,75
5 Run	A1		3,5
6			
7 One legged squats			2
8 Run	A1		3,5
9 One legged squats			2
10 Run	A1		1
Walking upstairis	A1	Mt. Everest challenge	10,5
11			
12 Run	A1		4,25
13 One legged squats	A1		2
Run	A1		1
14 Run	A1		3,5
15			
16 Run	A1		6
17 Weights		Squats and deadlifts	0,75
Ice	A1	6x9min rest 1min	1
18 Run	A1		3,5
19 Bike	A1		6,5
20 Bike	A1		6,25
21 Run	A1		3,5
22 Run	A1		4,75
23 Run	A1		4
24 Run	Threshold		0,5
25 Bike	A1		3,75
Weights			0,75
26 Bike	A1		6
27 Bike	A1		6,25
Run	A1		1
28			
29 One legged squats			2
30 Run			3,5
31 Run	A1		2
Total (h):			109,75

January		2020		
Activity	Intensity	Program	Hours	
1				1
2				2
3	Run	A1	Ultra, 137km	18,75
4				4
5				5
6				6
7	Run	A1		3
	Ice	A1	6x9 min rest 1min	1
8	Run	A1		3,5
	Weights			0,75
9	Run	A1		4
10				10
11	Skimo	A1		2
12				12
13	Skimo	A1		1,75
	XC Skate	A1		2,25
14	Run	A1		1,5
	Skimo	A1		3
15	XC Skate	A1		4,5
16	Skimo	A1		4,5
17	XC Skate	A1		4,5
18				18
19	Skimo	A1		3,5
	Run	A1		1
20	Run	A1		3,5
21	One legged squats			2
	Run	A1		1,5
22	Skimo	A1		1,75
	One legged squats			2
23	XC skate	A1		4,5
24	Run	A1		4,25
25				25
26				26
27	One legged squats			2
28	Run	A1		3,5
29	Skimo	A1		4
	One legged squats			0,5
30	Run	A1		3,5
31	XC Skate	A1		4,75
			Total (h):	97,25

February	2020			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1			1	1
2	One legged squats		2	2
3	Run	A1	3,5	3
4	XC Skate	A1 90km	6,75	4
5	One legged squats		2	5
6				6
7				7
8	Run	A1	3,5	8
9				9
10	XC Skate	A1	4,5	10
11	Skimo	A1	4,5	11
12	Skimo	A1	5,25	12
13	XC Skate	A1	5,75	13
14	Run	A1	4,25	14
15	Weights	Squats and deadlifts	0,75	15
16				16
17	Run	A1	4	17
18	Sick			18
19	Sick			19
20	Sick			20
21	Run	A1	0,75	21
22	Run	A1	3,75	22
23	One legged squats		1	23
24	Run	A1	3,75	24
25	Run	A1	3	24
26	One legged squats		1	25
27	Bike	A1	4	25
28	One legged squats		1	
29	Run	A1	1	
30	Run	A1	3,5	26
31	Ice	A1 6x9kg Rest 1min	1	
32	Ice	A1 6x9kg Rest 1min	1	27
33	Run	A1	3,5	
34	Weights		0,75	28
35				
36	Sick			29
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				
101				
102				
103				
104				
105				
106				
107				
108				
109				
110				
111				
112				
113				
114				
115				
116				
117				
118				
119				
120				
121				
122				
123				
124				
125				
126				
127				
128				
129				
130				
131				
132				
133				
134				
135				
136				
137				
138				
139				
140				
141				
142				
143				
144				
145				
146				
147				
148				
149				
150				
151				
152				
153				
154				
155				
156				
157				
158				
159				
160				
161				
162				
163				
164				
165				
166				
167				
168				
169				
170				
171				
172				
173				
174				
175				
176				
177				
178				
179				
180				
181				
182				
183				
184				
185				
186				
187				
188				
189				
190				
191				
192				
193				
194				
195				
196				
197				
198				
199				
200				
201				
202				
203				
204				
205				
206				
207				
208				
209				
210				
211				
212				
213				
214				
215				
216				
217				
218				
219				
220				
221				
222				
223				
224				
225				
226				
227				
228				
229				
230				
231				
232				
233				
234				
235				
236				
237				
238				
239				
240				
241				
242				
243				
244				
245				
246				
247				
248				
249				
250				
251				
252				
253				
254				
255				
256				
257				
258				
259				
260				
261				
262				
263				
264				
265				
266				
267				
268				
269				
270				
271				
272				
273				
274				
275				
276				
277				
278				
279				
280				
281				
282				
283				
284				
285				
286				
287				
288				
289				
290				
291				
292				
293				
294				
295				
296				
297				
298				
299				
300				
301				
302				
303				
304				
305				
306				
307				
308				
309				
310				
311				
312				
313				
314				
315				
316				
317				
318				
319				
320				
321				
322				
323				
324				
325				
326				
327				
328				
329				
330				
331				
332				
333				
334				
335				
336				
337				
338				
339				
340				
341				
342				
343				
344				
345				
346				
347				
348				
349				
350				
351				
352				
353				
354				
355				
356				
357				
358				
359				
360				
361				
362				
363				
364				
365				
366				
367				
368				
369				
370				
371				
372				
373				
374				
375				
376				
377				
378				
379				
380				
381				
382				
383				
384				
385				
386				
387				
388				
389				
390				
391				
392				
393				
394				
395				
396				
397				
398				
399				
400				
401				
402				
40				

	Mars	2020			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1	Sick				1
2	Sick				2
3	Sick				3
4	Sick				4
5	Sick				5
6					6
7					7
8	Run	A1		1,75	8
9	Run	A1		4	9
10	Bike	A1		5	10
	Ice	A1	6x9min Rest 1min	1	
11	Bike	A1		5	11
12					12
13	Run	A1	Ultra	8	13
14					14
15	Run	A1		4,25	15
16	One legged squats			1	16
	Run			3,25	
17	Bike	A1		3,25	17
	Run	A1		2,25	
18	Run	A1		4	18
19	Bike	A1		6	19
20	Run	A1		4,25	20
21					21
22					22
23	Run	A1		4	23
24	One legged squats			1	24
	Run	A1		3,5	
25	Bike	A1		6	25
26	One legged squats			1	26
	Run	A1		3,5	
27	Run	A1		4	27
28					28
29					29
30	Run	A1	Ultra 90km	7,75	30
31					31
			Total (h):	83,75	

April	2020			
	Activity	Intensity	Program	Hours
1	Skimo	A1		4,5
2	Run	A1		1,5
	Skimo	A1		3
3	Skimo	A1		4,5
4				
5	Skimo	A1		2
6	XC Skate	A1		4,5
7	Run	A1		3,5
	One legged squats			1
8	Skimo	A1		2 25
	Run	A1		2
9	Sick			
	Sick			
10	Sick			
	Sick			
11	Sick			
	Sick			
12	Sick			
	Sick			
13	Sick			
	Sick			
14	Sick			
	Sick			
15	Sick			
	Sick			
16	XC Skate	A1		0,5
	Run	A1		1
17	Run	A1		4
18	Skimo	A1		4,5
19				
20	Skimo	A1		4,5
21	Skimo	A1		5,25
22	Skimo	A1		3
	One legged squats			1
23	Skimo	A1		4,5
24	XC Skate	A1		2
	Run	A1		2 25
25				
26				
27	Run	A1		4
28	Skimo	A1		4,75
29	Skimo	A1		4,5
30	Skimo	A1		3
	Run	A1		1,5
31				
	Total (h):			79

	May	2020			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1	One legged s	A1		1	1
	Run	A1		3,5	
2	Skimo	A1		4,5	2
3	Skimo	A1		4,5	3
4	Skimo	A1		4,5	4
	Run			0,75	
5	Run	A1		3,25	5
6	Bike	A1?	272W	6	6
7	One legged squats			1	7
8					8
9					9
10					10
11	Run	A1		4,5	11
12	Run	A1		3	12
	One legged squats			0,5	
13	Run	A1		3,5	13
	Weights		Squats and deadlifts	0,75	
14	Run	A1		2	14
	Bike	A1	225W	6	
15	Run	A1		2,5	15
16					16
17					17
18	Weights	Max power	Squats and deadlifts	0,75	18
	Run	A1		3,5	
19	Run	A1		4,5	19
20	Bike	A1		2	20
	Run	A1		3	
21					21
22					22
23					23
24					24
25	Run	Ultra	171km	20,75	25
26					26
27					27
28					28
29					29
30					30
31					31
			Total (h):	86,25	

June	2020			
	Activity	Intensity	Program	Hours
1	Run	A1		2
	Bike	A1		2,25
2	Bike	A1		3
	Run	A1		2,25
3	Bike	A1		8
4	Bike			7
5				
6				
7	Run	A1		2,25
8	Weights		Squats and deadlifts	0,75
	Run	A1		3,5
9	Bike	A1		2,5
	Run	A1		1,75
	One legged squats			1
10	Bike	A1		7,5
11	Bike	A1		9
12	Run	A1		3
13				
14				
15	Run	Ultra A1		8
16	Bike	A1		5
	One legged squats			1
17	Run	A1	Died, doing extra restdays now	4,5
18				
19				
20				
21				
22	Run	A1		5,5
23	Bike	A1		4,5
24	One legged squats			1
	Run	A1		3,5
25	Bike	A1		2,5
	Run	A1		1,75
	Weights		Squats and deadlifts	0,75
26	Run	A1		4,5
27				
28				
29	Run			3,5
	One legged squats			
30	Run			2,5
	Weights			0,75
	Canoeing			1,5
31				
			Total (h):	106,5

Juli	2020			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1 Run	A1	4,5h trail asfalt & bog	4,5	1
2 Rest				2
3 Rest				3
4 Bike			10	4
5 Bike	A1	Adventure	9	5
6 Bike	A1	Adventure	9	6
7 Bike	A1	Adventure	8	7
8 Bike	A1	Adventure	9,5	8
9 Bike	A1	Adventure	8	9
10 Bike	A1	Adventure	7	10
11 Run	A1	2h	2	11
Gravel bike	A1	3,5h	3,5	
12 Run	A1	4,5h A1	4,5	12
13 Rest				13
14 Bike	Threshold + A1	6x5' + 2h A1	2,5	14
Run	A1	2,25h	2,25	
15 Run	A1	bröt 15' tidigt pga knä överansträngt knä	4,25	15
16 Rest				16
17 Rest				17
18 Rest				18
19 Rest				19
20 Run Weights, Bike	A1	3,5h Run, 2h Bike fartlek	6,5	20
21 Rest				21
22 Bike	Threshold + A1	6x5' + 5h A1	5,5	22
23 Rest				23
24 Run	A1	Trail	5	24
25 Run	A1	Trail	5	25
26 Rest				26
27 Bike	Threshold + A1	5x8'T + 4,5h A1	5,5	27
28 Run + One legged	A1	3h Run + One legged squat	4	28
29 Bike	Threshold + A1	4x8' Rest 4' + 5h A1	6	29
30 Run	Threshold + A1	3x10' + 1,5h A1	2,25	30
Run + One legged	A1	1,5h Run 0,5h One legged squat	2	
31 Bike	Over/under threshold	6x10' Rest 3-4' + 1,5h A1	3	31
Run	A1		2	
Total (h):			130,75	

August	2020			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1 Rest				1
2 Rest				2
3 Bike	Over/under thresh	6-8x10' 400-350-400W Rest 4', 4h A1 200W	6	3
4 Run	Threshold + A1	1x30' 3:54 + 1,5h Run	2	4
One legged squat		2h	2	
5 Bike	A1	3h	3	5
6 Threshold test	Weights Bike		2	6
Run	A1	3h	3	
7 Bike	Over/under thresh	10x10' 400-350-400W Rest 4'	2,25	7
Run	A1	2h	2	
8 Rest				8
9 Rest				9
10 Bike	Threshold + A1	10x9' Rest as needed	5,5	10
11 Run	Threshold + A1	3x20' 4:00 Rest as needed + 1,5h A1	3	11
12 Bike	A1 220W	6h	6	12
13 Bike	Over/under thresh	6x15'	3,5	13
Run + Weights	A1 + 0,5h One leg	1h Run	1,5	
14 Run	Threshold + A1	6x10' 4:00 Rest as needed	4	14
15 Rest				15
16 Rest				16
17 Bike	Threshold + A1	10x9' Rest as needed	3,5	17
Run	A1	1,5h Run	1,5	
18 Bike	Over/under thresh	6x15' 4:00 Rest + A1	4	18
One legged squat		1h	1	
19 Run	Threshold + A1	6x10' 4:00 Rest as needed	4	19
20 Bike	Over/under thresh	6x10'	5,5	20
21				21
22 Rest				22
23 Rest				23
Bike	A1		3,5	
24 Run	3-5mmol/l + A1	40', 10', 10' 3-4mmol/l rest 5' (walking rest) + 2h A1 trail	3,25	24
25 Cycle	3-5mmol/l + A1	4x20' rest 4-5' (50W or stretching rest) + 2h A1 (230W)	3,5	25
1 legged squats	Power endurance	15sec/leg, 9', rest 1' 6set	1	
26 Run	3-5mmol/l + A1	6x10' 3-4mmol/l rest 5' (walking rest) + 1h A1 trail	2,25	26
Weights	Max power	Squats + deadlifts	0,75	
27 Cycle	3-5mmol/l + A1	10x10' rest 4-5' (50W or stretching rest) + 2h A1 (230W)	4	27
Run	Threshold	3x10' 4:00 + A1	2	
28 Rest	Stretch			28
29 Rest				29
30 Rest				30
31				31
Total (h):			85,5	

September	2020			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1 One legged squat	Power endurance	6x9'	1	1
Cycle	3-5mmol/l + A1	4x20' 3-5mmol/l rest 4-5' (50W or stretching rest)+ 3h A1 (230W)	4,25	
2 Run	4mmol/l	2x15' 3x10'	1,5	2
Run	A1	Mixed	2,5	
3 Cycle	3-5mmol/l + A1	10x10' 3-5mmol/l rest 3' + A1	4	3
One legged squat	Power endurance	6x9' rest 1'	1	
4 Run	3-5mmol/l	2x20' 3-5mmol/l rest 5' (walking rest)	1	4
Cycle	3-5mmol/l + A1	2-3x20-30' 3-5mmol/l rest 5' + 2h A1 (230W)	3,5	
5 Restday				5
6 Restday				6
7 Cycle	3-5mmol/l + A1	4x20' 3-5mmol/l rest 5' (walking rest) + 2h A1	4	7
One legged squat	Power endurance	6x9'	1	
8 Run	3-5mmol/l + A1	4x15' 3-5mmol/l rest 4' + 2h A1	3,5	8
9 One legged squat			1	9
Cycle	4mmol/l + A1	8x15' rest 4' + 1h A1	3,5	
10 Run	A1	1,5h A1	1,5	10
Run	3-5mmol/l + A1	6x10' 3-5mmol/l rest 5' + 2h A1 trail	2,5	
11 Run	A1	Mixed	2	11
Cycle	3-5mmol/l	6x15' 3-5mmol/l rest 5' + A1	3,5	
12 Restday		Apple ringer 18:15 återställning av acc		12
13 Restday				13
Cycle	A1		4	
14 One legged squat	Endurance power		1	14
Cycle	3-5mmol/l	6x15' 3-5mmol/l rest 5' + A1	2	
15 Run	3-5mmol/l + A1	6x10' 3-5mmol/l rest 5' + 2h A1 trail	3,5	15
16 Run	4mmol/l	2x20'	1	16
Cycle	4mmol/l + A1	30' 40' 20' rest 5'	3,25	
17				17
Cycle	4mmol/l + A1	13x10' rest 3' + 2h A1	5	
18 Cycle	4mmol +A1	90' 4mmol/l + 1h A1	3,25	18
19 Restday				19
20 Restday				20
21 Cycle	4mmol/l	6x15' + A1	3,5	21
Weights	Max powet		0,5	
22 Cycle	A1	Mixed terrain	4	22
Ice	back on track	6x9' (21,5-23,5 innerlytter 250m track) Rest 1'	1,25	
23 Cycle	4mmol/l + A1	3x20' + 3x10' + A1	2,5	23
Cycle	3-5mmol/l + A1	A1	3,25	
24 Cycle	4mmol/l + A1	4x15' rest 4' + 6x10' A1	4,75	24
25 Cycle	3-5mmol/l + A1	13x10' 3-5mmol/l rest 3'	3,25	25
26 Restday				26
27 Rest				27
28 Travelday		Going to Inzell		28
29 Ice	A3	3x5 laps 30sec/lap rest 6" *Z break* 3x5 laps 30sec/lap rest 6"	1,25	29
Cycle	3-5mmol	5x10' 3-5mmol/l rest 3' + 2,5h A1 (200W)	3,5	
30 Ice	A3	3x5 laps 30sec/lap rest 6" *Z break* 2x5 laps 30sec/lap rest 6"	1,25	30
Cycle/run	3-5mmol/l + A1	Cycle 2x20' 3-5mmol, 1x51' 3-5mmol/l rest 5' + a1 60min	2,25	
31				31
Total (h):			95,5	

	Oktober	2020			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1	Ice	A3	3x5 laps 30sec/lap rest 6' *2 break* 2x5 laps 30sec/lap rest 6'	1,25	1
	Cycle	4mmol/l + A1	5x10' + A1	3,75	
2	Ice	A3	3x5 laps 30sec/lap rest 6' *2 break* 2x5 laps 30sec/lap rest 6'	1,25	2
	Cycle	4mmol/l + A1	90' + 2h A1	4	
3					3
4					4
5	Cycle	4mmol/l + A1	90' non-stop 404W + A1	3,5	5
	Weights	Max power	Back and front squats, tot 6 set	0,5	
6	Cycle	On & over	6x10' (2' 400W, 2' 450W repeat) + A1	3	6
	Ice + Run	19"/l + A1	6x5 laps 19" (inner ytter) + 1h A1 run	2,25	
7	Cycle	4mmol/l + A1	6x15' + A1	3,5	7
	Ice + Run	19"/l + A1	6x5 laps 20" (innerlytter) +0,5h A1 run	1,25	
8	Cycle	4mmol/l + A1	4x20' + A1	5	8
9	Cycle	4mmol/l + A1	16x10' 405W + A1	4	9
	Weights	Max power		0,5	
10					10
11					11
12	Padilla		Thershold test on the bike reaching all out. My final maximum test ever due to long recovery	1	12
13	Bike	4mmol + A1	2x20' + A1	3,5	13
14					14
15	Is	20"/laps		1,25	15
	Bike	4mmol/ + A1	15' 10' + A1	1,5	
16					16
17					17
18					18
19	Cycle	4mmol/l + A1	3x20' + A1	4,5	19
	Weights	Max power	6 sets squats	0,5	
20	Cycle	3-5mmol/l + A	4x15' 4' Rest + A1	4,25	20
	Ice	Speed	5x5 laps 250m track	1	
21	Cycle	3-5mmol/l + A	2x30' + A1	3,75	21
	Ice	Speed	5x5 laps 250m track	1,25	
22	Cycle	A1	4x15'	5	22
23	Cycle	4mmol/l + A1	6x10' + A1	4,75	23
	Weights	Max power	Mixed terrain	0,5	
24					24
25					25
26					26
27	Ice	Speed 250m	4x10 laps 20,4 Result: 19,8	1	27
	Ice +Run	Sprint + A1	2x3xFlying corner, rest 2' 10' + 2x250m track rest 6' + 1h A1 Result: 18,4 18,2	2,25	
28	Ice	Speed 250m	10x4 laps 20,4 Result: 20,0	1,25	28
			SKRIV IN VARVTIDER PÅ SAMTLIGA PASS. SÅ GOTT DU KAN		
29	Ice	Speed 250m	4x10 laps 20,4 Result: 19,6	1	29
	Ice+Run	Sprint 250m t	2x3xFlying corner, rest 2' 10' + 2x250m track rest 6' Result: 18,0 + 1h A1 run	2	
30	Cycle	A1	200W	3	30
31	Ice	Speed 250m	4x10 laps 20,4	1	31
	Run	A1	Trail	1,75	
			Total (h):	79,75	

[illegible]

December	2020					
	Activity	Intensity	Program	Laptimes	Hours	Weight
1	Ice 250 + Run	10k speed + A1	5x13 laps 20,2"/l, rest 1-2' (shorter rest if possible) + A1 1,25h		2,25	1 82,4kg
2	Ice 250	10k speed	2x3x13 laps 20,2"/l, rest 1-2' (shorter rest if possible)		1,25	2 82,4kg
	Run	A1	Mixed terrain		1,25	
3	Ice 250	10k speed	2x3x13 laps 20,2"/l, rest 1-2' (shorter rest if possible)		1,25	3 79,8kg
	Ice 250 + Run	10k speed + A1	2x3x13 laps 20,2"/l, rest 1-2' (shorter rest if possible) + 1,25h A1		2,5	
4						4 81,6kg
5						5 81,2kg
6						6 81,7kg
7	Travel Inzell					7
8	Ice 400m	Tuning/transition to	3x2,5 laps 30,0 8' rest		1,25	8
			Walking 1h			
9	Ice 400m	Tuning/transition to	2x2,5 laps 30,0 8' rest + 1x 200m max sprint + easy run 0,5h		1,25	9
10	Ice	Tone	3x3 laps, starting from 0 -> finding 20,2"/l, rest 10'		0,75	10
11						11
12	Ice	5km race	4 laps 30,05 and then 32		0,75	12
13	Ice	10km race	12.48,91 och 1.51 (1500m)		0,75	13
	Run	A1	Hilly Inzell		2,25	
14	Run	A1	Mixed terrain		1	14
15	Run	A1	Mixed terrain		4	15
16	Run	A1	Mixed terrain		3	16
	Cycle	A1	Mixed terrain		2,25	
17	Ice 250	10km speed	2x3x13 laps 20,2 (TV4)	20,05	1,25	17
	Cycle	A1	200W		4,5	
18	Ice 250	10km speed + A1	2x3x13 laps 20,2 (SVT?) + A1 run 1h	19,98	2,25	18 82kg
	Run	A1	Mixed including bog		4	
19						19
20						20 82,9kg
21	Ice 250 + Run	10km speed	2x3x13 laps 20,2 + A1 1,5h	20,17	2,75	21 82,8kg
	Run	A1	Mixed terrain		3,25	
22	Ice 250 + Run	10km speed	4x12 laps	19,77	1	22 82 3kg
	Cycle	A1	200W		4	
23	Ice 250 + Run	10km speed	2x3x13 laps 20,2 + A1 1,5h	19,95	2,75	23
	Cycle	A1	200W		3	
24	Run	A1	Merry christmas mother fucker		4	24
25	Cycle	A1	200W		6	25
26						26
27						27 Färja
28	Ice 400m	10km speed	3x8 laps	30,6	0,75	28
29	Ice 400m		2x3x8laps	30,37	1,25	29
	Run	A1	Mixed Inzell		2	
30	Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps 1,25" rest, 20' set rest	30,09	1,25	30 81,2kg
	Run	A1	Mixed Inzell		2	
31	Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps 1,25" rest, 20' set rest	30,75	1,25	31 81,2kg
	Run	A1	Mixed Inzell		2	
Total (h):					75	

	Activity	Intensity	Program	Estimate	Laptimes	Hours	Weight
1	Ice 400m	10km speed	3x8 laps	9,5	30,62	0,75	1 81,2kg
	Run + 4 accels	A1	Mixed terrain Inzell			2	
2							2 81,6kg
3							3
4	Ice 400m	5km speed	3x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10' & 30'	8,5	29,44	1,25	4 81,7kg
	Run	A1	Inzell snow and asphalt			2	
5	Ice 400m	5km speed	3x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10' & 30'	8,5	29,01	1,25	5 81,8kg
	Run	A1	Inzell snow and asphalt			2	
6	Ice 400m	5km speed	3x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10' & 30'	8,5	29,44	1,25	6 80,5kg
	Run	A1	Inzell snow and asphalt			2	
7	Ice 400	10km speed	2x3x8laps 30,5"/laps 1,25'rest, set rest 20'	9	30,38	1,25	7 80,4kg
	Run	A1	Inzell snow and asphalt			2	
8	Ice 400	10km speed	2x3x8laps 30,5"/laps 1,25'rest, set rest 20'	9	30,35	1,25	8 80,4kg
	Run	A1	Inzell snow and asphalt			2	
9	Restday						9 81kg
10	Travel	Heerenveen					10
11	Ice 400m	5km speed	2x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10'	9,5	29,78	1	11 81,6kg
	Run	A1	Flat			1,5	
12	Ice 400m	5km speed	3x4laps 29,5"/lap (extremely tired from sundays trav	10	30,2??	0,75	12 81,6kg
	Run	A1					
13	Restday						13 80,4kg
14	Restday					0,25	14 80,9kg
15	Restday						15 81,2kg
16	Allround ECh						16
					29,44	1	
17	Allround ECh					1	17 80,8kg
					30,45		
18	Ice 400m	5km speed	3x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10' & 30'	8,5	29,37	1,25	18 81,0kg
	Run	A1	Thialf to Sneek			2	
19	Ice 400m	5km speed	3x3x4laps 29,5"/lap 1,25'rest, set rest 10' & 30'	9	29,27	1,25	19
	Run	A1	Thialf to Sneek			2	
20	Restday						20 79,6kg
21	Restday						21 80,3kg
22	Restday						22 80,7kg
23	Race prep		1400m 5k speed, starting outer lane		29,13	0,5	23
24	WC1 5 000m		6,11,83	10	29,3	0,78	24 81,1kg
	Run	A1	Thialf to Sneek			2	
25	Ice 400m	10km speed	3x8 laps	9,5	30,78	0,75	25 82kg
	Run	A1	EASY!			1	
26	Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps 1' rest, 15' set rest	8,5	30,18	1,25	26 81,7kg, Gi
			Easy with some walking			1	
27	Ive 400m	5km speed	2x2x4laps 29	10	29,73	0,75	27 81,7kg t n
	Run	A1	Easy with some walking			1	
28	Restday						28 80,9kg
29	Run	A1	Easy with some walking			1	29 80,8kg
30	Race prep	5km speed	3 laps 30" + 1000m 5km speed		28,65 on 5	0,5	30 81,1kg
31	WC2 5000m				29,07 (6.08	0,5	31
	Run	A1	Thialf to Sneek			2	
			Total (h):			44,01	

Februari	2021						
Activity	Intensity	Program	Traffic 0-3	Laptimes	Hours	Weight	
1 Restday						1	
2 Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps	1	30,07	1,5	2	81,7kg
Run	A1	Easy with some walking			1		
3 Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps	1,5	29,91	1,5	3	81,7kg
Run	A1	Easy with some walking			1		
4 Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps	1,5	30,2	1,5	4	81,8
Run	A1	Easy with some walking			1		
5 restday						5	81,4kg
6 Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps	1,5	30,04	1,5	6	81,1kg
Run	A1	Easy with some walking			1		
7 Ice 400m	10km speed	2x3x8 laps	1	29,98	1,5	7	81,8kg
Run	A1	Easy with some walking		45	0,75		
8						8	81,4kg
9 Run	A1	Easy with some walking (NOS)		45	0,75	9	81,0kg
10 Ice 400m	Race preparation	1x3 laps 30,0 + 1x1000m 5km speed		28,78 on 5kspeed	0,5	10	
11 VM 5 000m						11	81,2kg
12						12	81,1kg
13						13	80,3kg
14 VM 10 000m						14	79,8kg
15						15	
16						16	
17 Run	A1				0,75	17	
18 Ski skate	A1				1	18	
19						19	
20						20	
21						21	
22 Run	A1				3,5	22	
23 X-country + Run	A1	Skate			4	23	
24 Skimo	A1				4	24	
25 Run	A1	Morning			1	25	
Skimo	A1				1		
26 run	A1				3,25	26	
Skate	A1				?		
27						27	
28						28	
29						29	
30						30	
31						31	
Total (h):					35		

	Mars	2021		
	Activity	Intensity	Program	Hours
1	Run	A1		1
	Ski Skate + Run	A1	10h travel by night train	4,75
2	Run	A1	Mixed terrain	4,25
3			Mother passed away	3
4	Run	A1	Mixed terrain	1,5
5	Run	A1	5:18 pretty flat	2
6	Run	A1	5:08 Pretty flat with company	2
7	Run	A1	5:48 Pretty flat with company	1,75
8	Run	A1	5:04 with Johan	1,5
9	Run	A1	Hilly n Snowy	1,75
	Skimo	A1	With Johan and Labbe	4
10	Run	A1	5:59 Hilly Åre	1,5
	XC Skate	A1	Skate with Johan	4
11	Run	A1	Hilly	1,5
	XC Skate	A1	In Björnen	4
12	Run	A1		1,5
	Run + XC Skate	A1	2h Run + 2h Skimo	4
13	Träffa Frida			13
14	Marlo kl 14			14
15	Run + XC Skate	A1	2h Run + 3,5h Skate Duved	5,5
16	Skimo	A1	Tour Åre - Duved - Åre	6,25
17	Run	A1	Pre breakfast with Hector	1
	Run	A1	Mixed snow and asphalt	4
18	Skimo	A1	With Tove	5,5
19	Skimo	A1		4,5
20				20
21				21
22	Run	A1		2,5
	Skate	A1		3,5
23	Run	A1		2,5
	Skate	A1		3
24	Cycle	A1		4,75
25	Run	A1		1
26	Run	A1		5
27	Run	A1	With Johan	5
28				28
29	Run	A1	Easy with Richard, HR not responding, morning thing?	1,5
	Run, XC skate, Skimo	A1	Fun day, lots of hours	5,5
30	Run	A1	To the slope	1,25
	Skimo	A1		4,25
31				31
			Total (h):	107,5

April		2021			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1					1
2	Run 95km			9	2
3					3
4					4
	Crashed on my snowboard --> Pelvis injury				
6					6
7					7
8					8
9	Xc Skate	A1	Death by Tove Alexandersson	4,75	9
	Skimo	A1		2,25	
10	Skimo skimo skimo	A1	Life by Tove Alexandersson	7,25	10
11	Skimo	A1	Storulvån to Vålådalen	6,75	11
12	Run	A1	With Tove	1,75	12
	Xc skate + Skimo	A1	With Tove	5,25	
13	Xc Skate	A1		4,5	13
	Skimo	A1		2,5	
14	Xc Skate	A1		5	14
15	Run	A1		1,5	15
	Skimo	A1	Åre	4	
16	Run	A1		1,5	16
	Skimo	A1	Åre	4	
17					17
18					18
19	Run	A1	Västerås	5	19
20	Run	A1	Trollhättan	3	20
	Bike	A1		3	
21	Recover hip injury (Stop running untill fully recovered)				21
22	Skimo	A1	Åre	5,5	22
23	Bike	A1	Åre	3,25	23
	Skimo	A1	Åre	3,25	
24	Bike	A1	Åre 220W	3,5	24
	Xc Skate	A1	Duvud	2	
25					25
26	Bike	A1	243W	5,25	26
	Skim	A1	Åre	1,75	
27	Bike	A1	230W pre breakfast	2,25	27
	Skimo	A1	Åre	4,75	
28	Bike	A1		7	28
29	Bike	A1		3	29
	Skimo	A1		3	
30	Xc Skate	A1		3,75	30
	Bike	A1		2,25	
31					31
				Total (h):	121,5

	Maj	2021			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1					1
2					2
3	Bike	A1	238W	7	3
4	Bike	A1		6,25	4
	Bike	Threshold	390W 38min	0,75	
5	Bike	A1		7	5
6	Bike	A1?	278W	3	6
	Bike	A1?	302W	3	
7	Bike	A1	250W	3	7
	Skimo	A1	With Johan	3	
8					8
9					9
10	Bike	A1	With Nyllet 258W	6	10
11	Bike	A1	With Nyllet 238W	7	11
12	Bike	Threshold	2x15' 405W		12
	Bike	A1	253W	6	
13	Multi sport	Low intens	MTB Running and kayaking	17	13
14					14
15					15
16					16
17	Bike	A1	With Olympic Offensive	6	17
18	Bike	A1	With Olympic Offensive	6	18
19	Bike	A1	With Olympic Offensive	7	19
20	Rest				20
21	Rest				21
22	Bike	A1	615km	21,5	22
23					23
24					24
25	Run	A1	Easy	0,75	25
	Bike	A1	MTB 204W	6	
26					26
27					27
28					28
29					29
30					30
31	Run	A1	Åre	0,25	31
	Bike	A1	Åre	7,75	
			Total (h):	124,25	

June	2021			
Activity	Intensity	Program	Hours	
1	Bike CX	A1 + 4mmol/l	3x15' Threshold at 395W, dist at 245W	7 1
2	Bike CX	A1	Åre, 253W	7 2
3	Bike CX	A1	Åre 243W	6,75 3
4	Bike CX	A1 + 4mmol/l	3x10' Threshold at 394W, dist at 238W	4,25 4
5				5
6				6
7	Bike CX	A1	Roundtrip Storsjön 279km, 259W	9,25 7
8	MTB	A1	Biking and walking up Åreskutan, 230W whilst biking	3,75 8
9	Bike	A1	266W	8,75 9
10	Bike	A1	246W	7 10
11				11
12				12
13	Bike	A1	Åre - Sundsvall 246W	8,5 13
14	Bike	A1	Sundsvall - Åre	10 14
15				15
16	Bike CX	A1 + 4mmol/l	3x10' 400W, distance at 254W	7 16
17	Bike CX	A1	247W	7 17
18	Bike CX	A1	Tried some threshold but my body was fucked	5 18
19				19
20				20
21	Bike CX	A1 (not)	290W avg	7 21
22	Bike CX			10 22
23	Bike CX		230W	8 23
24	Bike CX		230W	8 24
25				25
26				26
27				27
28				28
29				29
30	Bike		Adventure ride 650km	22,75 30
31				31
			Total (h):	147

July		2021			
	Activity	Intensity	Program	Hours	
1			Body fucked up from the adventure ride		1
2					2
3					3
4					4
5					5
6	Bike	A1		7	6
7	Bike	A1		7	7
8	Bike	A1		1,5	8
9			Still fucked		9
10					10
11					11
12					12
13	Bike	A1		13,5	13
14					14
15	Bike	A1		4,75	15
16					16
17					17
18					18
19	Bike	A1		5	19
20	Bike	A1		5	20
21	Bike	A1		5	21
22	Bike	A1		5	22
23	Bike	A1		5	23
24					24
25					25
26	Bike	A1	255W	6	26
27	Bike	A1	257W	6	27
28	Bike	A1	256W	6	28
29	Bike	A1	261W	6	29
30	Bike	A1	278W	6	30
31					31
Total (h):				88,75	

	August	2021				
	Activity	Intensity	Program	AVG Watt	Hours	
1						1
2	Bike	A1 Threshold	8x8min 390W	390	5,5	2
3	Bike	A1 Threshold	8x8 3x390W	390	5	3
4	Bike	A1 Threshold	10 10 14 15 15min 395W	395	5	4
5	Bike	A1			5,25	5
6	Bike	A1 Threshold	8x8 400W	400	5	6
7						7
8			Travelday 8h car			8
9	Bike	A1 Threshold	8x8' 390W rest: 3min	390	5	9
10	Bike	A1 Threshold	8x8 405W rest: 3min	405	5,25	10
11	Bike	A1 Threshold	8-12-14-20-10min 405W rest: 3-4min	405	5	11
12	Bike	A1 Threshold	8-8-8-8-8-16-9 415W	415	5	12
13	Bike	A1 Threshold	16-16-32 404W	404	5,25	13
14						14
15						15
16	Bike	A1 Threshold	13-17-17-17-17 rest: 4min, 5,7mmol/l after last interval	409	5	16
17	Bike	A1 Threshold	4x20min, rest 4min		5	17
18	Bike	A1 Threshold	8x10min rest 3min	402	5	18
19	Bike	A1 Threshold		392	4,5	19
20	Bike	A1	Aborted after 30min, body needs rest, I've slept poorly		0,5	20
21			Travelday 8h car			21
22			Travelday 3,5h car			22
23	Bike	A1 Threshold	3x10' rest 3min, body lacking power from travel	397	4	23
24	Bike	A1 Threshold	8x10min rest 3min	400	5	24
25	Bike	A1 Threshold	10-10-10-10-15-12,5-12,5min rest 3-4min	402	5	25
26	Bike	A1 Threshold	2x10min 4x15min rest 3-4min	402	5	26
27	Bike	Threshold	15-17-18-20-23	403	2	27
	Bike	A1			3	
28						28
29						29
30	Bike	A1 Threshold	6x15'	401	4,75	30
31	Bike	A1 Threshold	6x15, some A1 and then punctured without extra tube	402	3	31
			Total (h):		103	

September 2021							
	Activity	Intensity	Program	Bicarbonate	AVG Watt	Hours	
1	Bike	A1 Threshold	15-15-15-15-15-25, rest 4min		402	8	1
2	Bike	A1 Threshold	6x15min, rest 4min		402	6	2
3	Bike	A1 Threshold	6x15min rest 4min		401	5	3
4							4
			Travel nighttrain to Arvidsjaur				
5							5
6	Bike	A1 Threshold	6x18min rest 4min	Night before	403	5	6
7	Bike	A1 Threshold	6x16min rest 4min		403	5	7
8	Bike	A1 Threshold	6x16min rest 4min	Night before	405	5	8
9	Bike	A1 Threshold	6x16min rest 4min		409	5	9
10	Bike	A1 Threshold	6x18min rest 4min		402	5	10
11							11
			Drunk				
12			Hangover				12
13	Bike	A1 Threshold	5x20min rest 4,5min	Night before	403	5	13
14	Bike	A1 Threshold	5x20min rest 4,5min	Night before	410	5	14
15	Bike	A1 Threshold	20-30-25-25 rest 5 min	Night before	408	5	15
16	Bike	A1 Threshold	4x25 min rest 5 min	Night before	408	5	16
17	Bike	A1 Threshold	4x25min rest 5 min		404	5	17
18							18
19							19
20	Bike	A1 Threshold	2x15' aborted, I was tiered from training		397	1,5	20
			Maybe an indirect result of doing so much bicarbonate last week?				
21							21
22							22
23	Bike	A1 Threshold	8x15' rest 4min		402	5	23
24	Bike	A1 Threshold	6x20' rest 4,5min		402	5	24
25							25
26							26
27	Bike	A1 Threshold	4x30' rest: 5,5		402	5	27
28	Bike	A1 Threshold	6x20' rest 4,5 (calibration of power meter failed, probably better watts IRL)		401	5	28
29	Bike	A1 Threshold	6x20	Night before	405	5	29
30	Bike	A1 Threshold	8x15		402	5	30
31	XX						

October 2021										UREA	Weight
	Activity	Intensity	Program	Bicarbonate	Mmol/l	fatt / lactate	Comments	Hours			
1	Bike	A1 (Threshold)	Aborted Threshold, body needs rest					1	1		
2			Travel to Inzell by airplane						2		
3									3		
4	Bike	A1 Threshold	9x10' rest 3,3min (Powermeter out and body weird)			Sub 400?		4,5	4		
	Ice	Habituation	5x3 laps 10k speed, rest 6min			Sub 30	Good state	0,5			
5	Bike	A1 Threshold	6x15' rest 4min			403		4,5	5		
	Ice	Habituation	5x3 laps 10k speed, rest 6min			Sub 30	Good state	0,5			
6	Bike	A1 Threshold	5x21' rest 4,5			402		5	6		
7	Bike	A1 Threshold	5x21' rest 4,5	Night before		406		5	7		
8	Bike	A1 Threshold	6x15' rest 4			412		4,5	8		
	Ice	Habituation	5x3 laps 10k speed, rest 6min			Sub 30		0,5			
9									9		
10									10		
11	Bike	A1 Threshold	30-21-9min, aborted, lack of energy			397	Bad end	5	11		
12	Bike	A1 Threshold	6x15' rest 4'			404		4,5	12		
	Ice	Habituation	5x3 laps 10k speed, rest 6min			29,9		0,5			
13	Bike	A1 Threshold	2x15' 4x20'			404		4,75	13		
	Ice	Habituation	5x3 laps 10k speed, rest 6min			30,9		0,5			
14	Bike	A1 Threshold	2x20min 6x10min			394		5	14		
15									15		
16									16		
17									17		
18	Ice	10k speed	4x6laps 6'rest		9,6-9,1-8,3	30,88	Bad state	0,75	18	84,6	
	Bike	A1				206		2			
19	Ice	10k speed	4x6laps 6'rest		1:6,2 3:8,6 4:10	30,28	Bad state	0,75	19	84,7	
	Bike	A1				203		2,5		11,5	
20	Bike	A1				202		4	20		
21	Ice	10k speed	4x6laps 6'rest		1:5,6 2:5,9 4:10	30,55	Bad state	0,75	21	10,5	
	Bike	A1				212		2,5		9,41	
22	Ice	10k speed	4x6laps 6'rest		1:8,1 2:8,2 3:8	30,31	Bad state	0,75	22	8,3 84,2	
	Bike	A1				219		2,75			
23	Rest								23	8,77 85	
24	Rest								24	9,9 83,3	
25	Ice	10k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'		1:7,8 - 2:9,4 -	30,15	Bad state	1,25	25	9,9 84,2	
	Bike	A1				226		2,5		10,1	
26	Ice	10k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'		9	29,72	Bad state	1,25	26	8,91 83,4	
	Bike	A1				217		2,5		8,99	
27	Ice	10k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			30,13	Bad state	1,25	27	9,75 83	
	Bike	A1				221		2,5		11,5	
28	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			29,05	Good state	1,25	28	11,9 83,2	
	Bike										
	Bike	A1				219		2,5			
29	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			28,9	Good state	1,25	29	8,19 83,3	
	Bike	A1				220		3			
30									30	6,7 82,7	
31									31	8,2 83,2	
										8,88	
Total (h):									81,25		

November										
Activity	Intensity	Program	Bicarbonate	Mmol/l	Watt / laptime	Comments	Hours	UREA	Weight	
1 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'			30,3	Bad steel	1,25	1	5,25	83,5
Bike	A1				218		2,5		7,88	
2 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'			30,76	Bad steel	1,25	2	7,1	82,7
Bike	A1				219		2,5		8,79	
3 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'			29,9	Good steel	1,25	3	7,89	83,1
Bike	A1				223		2,5		10,5	
4 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'			29,84	Good steel	1,25	4	9,32	82,5
Bike	A1				225		3		11,3	
5		Restday						5	7,55	82,3
									8,24	
6 Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			28,9	Good steel	1,25	6	7,27	82,8
Bike	A1				218		2,5			
7 Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'	1,5h before warm-up		29,2		1,25	7	7,68	82,7
Bike	A1				225		2,75		10,3	
8 Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			29,17		1,25	8	6,65	83,1
Bike	A1				221		2,25		12	
9		Travel to Tomaszow						9		82
10 Bike	A1						0,25	10		
11 Ice	Race prep	3 laps at 30,5", 5min break, 1000m: 20,0 29,2 29,0					0,5	11		
12 Race	5k Competiton	World Cup Tomaszow 6.15.56	2h before WU		29,6			12		81,5
13		Travel to Stavanger						13		
Bike	A1				226		2,25			
14 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'		7,8 - 10	30,48		1,25	14		82,8
Bike	A1				222		2,5			
15 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'		7,7 - 8,8	30,4	Lacked carbohydrates	1,25	15		
Bike	A1						2,5			
16 Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) set rest: 30'		7,2 - 9,5	29,99		1,25	16		82,6
Bike	A1						2,5			
17								17		81,7
18								18		82,2
19 Ice	Raceprepp	4 laps 30"					0,5	19		82,2
20 Ice	RACE	Race 10 000m Stavanger WC2	2h before WU		12.38.92		0,5	20		
21 Bike	A1				217 W		6	21		
22 Bike	A1				211 W		2,5	22		
23 Ice	10k speed				30,37		0,75	23		83
Bike	A1				208 W		4			
24 Bike	A1				205 W		3,5	24		
		Travel to Salt Lake City								
25								25		
26								26		82,2
27 Bike	A1				-		4	27		82,9
28 Bike	A1				217 W		5	28		82,1
29 Bike	A1				220 W		5	29		82
30 Ice	Habitation	3 laps 10k speed, 2x2 laps 5k speed			30		0,5	30		
					228 W		4			
31								31		
Total (h):							77,25			

December	2021							
Activity	Intensity	Program	Bicarbonate	Watt/Laptime	Hours	UREA	Weight	
1						1		82
2	Ice	Raceprepp	3 laps 10k speed, 3,5 laps 5k speed		0,5	2		82,1
3	Ice	Race	5000m WC 3 Salt Lake City	WR 6.01,56	0,5	3		81,9
				209 W	3			
4	Ice	Race	1500m	1.47,18	0,5	4		82,9
	Bike	A1		208 W	1			
5	Ice	5k speed	2x3x4 laps	28,1	1	5		
	Bike	A1	Travel Calgary		1			
6	Ice	5k speed	3x4 laps	29,75	0,75	6		
7						7		
8						8		
9	Ice	Raceprepp			0,5	9		
10	Ice	Race	5 000m Calgary WC 4	6.04,29	0,5	10		
	Bike	A1		199 W	2,75			
11	Bike	A1		-	5,25	11		
12		Travel to Inzell				12		
13						13		
14	Bike	A1		219 W	5,75	14	7,46	81,9
15	Bike	A1		227 W	6	15	8,09	80,3
16	Ice	10k speed	3x8laps 1,5 laps rest	30,75	0,75	16	11,1	79,6
	Bike	A1		235 W	3			
17						17		80,6
18						18	7,9	81,6
							9,68	
19	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	30,24	1,25	19	8,6	81
	Bike	A1		225 W	3			
20	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	30,25	1,25	20	10,5	80,2
	Bike	A1		225 W	3		10,8	
21	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	30,14	1,25	21	7,9	80,3
	Bike	A2		235W	3		15	
22	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	30,18	1,25	22	9,7	79,8
	Bike	A2		233 W	3		12,4	
23	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	30,35	1,25	23	8,68	80,2
	Bike	A3		229 W	3		9,5	
24						24		80,6
25						25	5,55	80,5
26	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) (abortet last set)	30,2	1	26	7,5	81
	Bike	A1		228 W	2		6,6	
27		SICK, headache, bad sleep and high HR				27	5,5	80,3
							5,7	
28		RECOVERY AFTER SICKNESS				28	6,3	80,3
29	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest) (abortet last set)	30,5	1,25	29	4,3	79,9
	Bike	A1		206 W	2		4,17	
30	Ice	10k speed	1x (3x8laps 1,5 laps rest)	29,6	0,75	30	6,5	80,3
	Bike	A1		225 W	2		5,1	
31	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)	29,6	1,25	31	6,7	80,4
	Bike	A1		228 W	2,5		8,6	
Total (h):					66,75			

January 2022								
	Activity	Intensity	Program	Bicarbonate	Watt/Laptime	Hours	UREA	Weight
1	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)		29,92	1,25	1	7,3
	Bike	A1			228 W	3		79,6
2	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)		30,35	1,25	2	8
	Bike	A1			232 W	3		79,6
3	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	3	7,2
	Bike	A1			231W	3		79,7
4							4	
5							5	7,1
								80,4
6	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'		29,35	1,25	6	6,3
	Bike	A1			222 W	2		81
7	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	7	6,4
	Bike	A1			225 W	2		80,6
8	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	8	7,2
	Bike	A1				2		80,2
9	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	9	6,6
	Bike	A1				3		80,8
10	Ice		3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	10	7,4
	Bike	A1				3		80
11							11	8,7
								79,4
12							12	6,3
								6,8
13	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	13	6,1
	Bike	A1				2,5		80,6
14	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	14	6,5
	Bike	A1				2,5		80,2
15	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	15	6
	Bike	A1				2,5		80,6
16	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	16	9,3
	Bike	A1				3		80,5
17	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	17	
	Bike	A1				3		
18							18	
19							19	
20							20	
21	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	21	
	Bike	A1				2		
22	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	22	
	Bike	A1				2		
23	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	23	
	Bike	A1				2		
24	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	24	
	Bike	A1				2		
25	Ice	10k speed	2x (3x8laps 1,5 laps rest)			1,25	25	
	Bike	A1				2,5		
26							26	
27	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	27	
	Bike	A1				1,5		
28	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	28	
	Bike	A1				1,5		
29	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	29	
	Bike	A1				2		
30	Ice	5k speed	3x (3x4laps- 1,5 laps rest) set rest: 10' & 30'			1,25	30	
	Bike	A1				3		
31			Travel China				31	
			Total (h):			80,5		