

Slim trainen; ook voor forensen

Wanneer je altijd hetzelfde rondje op dezelfde manier fietst is er al snel weinig vooruitgang in prestaties meer te behalen. In dit artikel ga ik in op de werking van het lichaam en hoe training daar effect op heeft. En mensen die dagelijks naar hun werk op en neer fietsen kunnen hier lezen hoe ze hun parcoursrecord kunnen verbeteren.

Tekst Hein te Riele Beeld WRStudio

Het effect van training op het lichaam

Als uitgangspunt nemen we een uitgerust persoon. Zijn (of haar) lichaam is in balans. Of zoals dat in de trainingsleer heet: homeostase. Na een training is het lichaam moe en is het uit balans. Door vervolgens voldoende rust te nemen herstellen de spieren zich tot een niveau dat net iets hoger ligt dan voor de training. Ons lichaam wil beter voorbereid zijn voordat het weer zo'n prik-

kel krijgt. We zijn weer in balans maar wel op een iets beter niveau. Dit principe heet overcompensatie. Overigens is het wel zo dat er weer op tijd een trainingsprikkel moet worden gegeven anders daalt het niveau weer tot de uitgangssituatie. Een renner die na voldoende rust weer op tijd gaat fietsen, brengt dus stapje voor stapje zijn prestatieniveau omhoog. Naast voldoende rust en op tijd aan de volgende tocht beginnen zijn een aantal zaken voor de prestatie gerichte toerfietser of forens van belang. De training, die we belasting noemen, mag nooit meer zijn dat wat we aankunnen: de belastbaarheid. Daarnaast leidt onvoldoende rust tussen de trainingen tot een omgekeerd resultaat: prestaties worden slechter. In beide gevallen liggen blessures en overtraining om de hoek. En om het effect van de training te behouden is het nodig om de training te variëren. Zoals beschreven heeft ons lichaam de eigenschap om zich aan te pas-

Overcompensatie en supercompensatie:

De juiste prikkel gevolgd door de juiste hersteltijd maakt dat het lichaam overcompenseert: **het prestatieniveau stijgt een beetje.**

Supercompensatie treedt op na een week relatieve rust die volgt op een uitgebalanceerde trainingsopbouw gedurende de 3 à 5 voorafgaande weken:

het niveau maakt een sprongetje.

sen aan de trainingsprikkel die het heeft gehad. De eigenschap van de spieren om zich aan te passen aan de inspanning heeft ook een keerzijde. Als de trainingsprikkel, zoals van een fietser die dagelijks op en neer naar zijn werk gaat, altijd hetzelfde is dan blijft er van de aanvankelijke invloeden zoals vermoeidheid en overcompensatie alleen nog de vermoeidheid over.

Variaties op een rit voor een fietsforens, mountainbiker en fanatieke wielertoerist

Aan de hand van een overzichtje van de mogelijke variaties van verschillende aspecten van een training ga ik duidelijk maken hoe bovenstaande trainingsprincipes op een positieve manier kunnen worden ingezet voor een forens die een aantal keer per week 15 kilometer of meer naar zijn werk en terug fietst. Uiteraard gelden deze principes ook voor de fanatieke renner of mountainbiker die drie keer of vaker per week een rondje maakt.

Voor het grootste effect wordt elke nieuwe rit anders gereden dan de voorgaande. Vaak vormen de aard van het 'parcours' en het weer een prima aanleiding voor een variatie. Naast de variaties die ik eerder beschreef is het ook slim om ook de dagen en de tijdstippen waarop je specifieke ritten rijdt te variëren. Rijdt je met een ligstuur probeer dan twee keer per week na elke hindernis zoals een bocht of stoplicht explosief te versnellen voordat je weer de lighouding aanneemt, zo train je ook nog een beetje de snelle, zogenaamde witte spiervezels. En

Vuistregels uit de trainingsleer:

- Training leidt tot vermoeidheid.
- Voldoende rust geeft een hoger niveau.
- Te weinig rust geeft een lager niveau.
- Te veel rust geeft geen prestatieverbetering.
- De juiste inspanning op het juiste moment geeft bij voldoende rust een vergroting van het prestatievermogen.
- De belasting mag de belastbaarheid niet overschrijden.
- Gevarieerde trainingen voorkomen dat het lichaam went aan de inspanning en zorgen voor progressie. Of in het ergste geval alleen nog maar vermoeidheid opbouwt en dus slechter presteert.

Variabelen in de trainingsprikkel:

De duur van de rit: bijvoorbeeld eens per week een omweg van een half uur maken

Het aantal ritten per week: bijvoorbeeld een week met de auto naar het werk, of op een dag 's ochtends met fiets, 's avonds en de volgende ochtend met het openbaar vervoer en tenslotte weer op de fiets terug

De uitvoering van de rit:

- I-duur: de hele rit met een min of meer gelijkmatige inspanning waarbij praten mogelijk is;
- II-wisselduur: tijdens de rit stukjes wat harder (A) afwisselen met een rustig stuk (B); praten blijft net mogelijk
- III-interval: pittige korte tempo versnellingen op 'wedstrijdsnelheid' (A) afwisselen met rustige momenten (B)
- IV-'wedstrijdtempo': de hele rit zo hard mogelijk rijden
- V-bij wisselduur kun je bovendien variëren in het aantal herhalingen, de duur van de inspanningsfase (A) en de duur van de herstelfase (B)

je bent veel sneller op koerssnelheid dan wanneer je per se aan de liggende houding vasthoudt. Let maar eens op een tijdrijder of triatleet na een scherpe bocht.

Verantwoord en veilig naar een nieuw PR.

Plan eens per maand à twee maanden een recordpoging om je parcoursrecord scherper te stellen. En doe dat op een verantwoorde manier. Want wat vaker opvalt, is dat er van de garage-deur tot aan de fietsenstalling en vice versa hard word gereden (men doet alles voor een hoog gemiddelde). Ik pleit vanwege vei-

ligheid en ter voorkoming van blessures voor een rustige start en een gematigd tempo aan het eind van de rit. Met een warming up en cooling down voorkomen we blessures en ongelukken. Tip: rij alleen hard van plaatsnaambord tot plaatsnaambord. Overigens ken ik meerdere forensen die 's ochtends op de snelste economy-stand naar hun werk rijden om zich dan op de terugweg helemaal uit te leven op de pedalen. Zij trekken zich weinig van trainingsprincipes aan en moeten dat vooral ook niet doen als ze op die manier lekker op en neer fietsen. Voor al



De fietsforens in een voorbeeldschema:

maandag

heen rustig

terug wisselduur 4 minuten hard rijden, 6 minuten rustig

dinsdag

heen rustig

terug wisselduur 6 minuten hard rijden, 6 minuten rustig

woensdag

heen intensieve duur: snel rijden waarbij praten net mogelijk zou zijn

terug rustig met een ommetje van een half uur

donderdag

heen normaal tempo

terug 1 minuut zo snel mogelijk gevolgd door 3 minuten echt rustig rijden

vrijdag

heen 2 minuten zo snel mogelijk gevolgd door 6 minuten echt rustig rijden

terug normaal tempo

die anderen die wel gaan variëren in hun training: succes met het verbeteren van je PR!