

Vorbereitung nieuw seizoen

Doe het rustig aan

Het is winter en terwijl de koude wind fietsen in de buitenlucht tot een beproeving maakt, smeed je binnen de plannen voor het nieuwe seizoen. Wat kan er veranderd worden in de aanpak om volgend jaar tot nog betere prestaties te komen? Meer tijd investeren, anders trainen, vroeger in het seizoen met fietsen beginnen? Hoe pakken de profs dat aan en kunnen we dat naar onze praktijk vertalen?



Hoe bouwt een prof zijn seizoen op?

Vrijwel alle renners beginnen na een rustperiode van vier tot zes weken in november of uiterlijk december alweer met de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Veel mountainbikers grijpen deze periode ook aan om regelmatig het kracht-honk op te zoeken en voor het overige wordt er gefietst. Veel gefietst. Ritjes van drie tot zelfs acht uur zijn in deze periode geen uitzondering. Per week trappen de profs er wel zo'n twintig tot veertig uur weg. Maar anders dan later in het seizoen gaan deze ritjes allemaal heel rustig aan: 'met de handjes op het stuur'. Door middel van al deze extensieve duurtrainingen wordt het lichaam klaargemaakt voor de vele intensieve arbeid die later in het seizoen moet worden verricht. Ondertussen worden door deze rustige duurtrainingen het hart-longstelsel en de vetverbranding goed getraind. De motor van het lichaam wordt zo nog sterker en gaat het nog efficiënter om met de energievoorraad. Al met al legt de prof een solide basis om in de verdere opbouw steeds een stapje intensiever te trainen en om gaandeweg via (trainings-) wedstrijden in vorm te komen voor de wedstrijden waar de renner er wil staan. Veel renners en ploegen gaan ter voorbereiding in december en januari op trainingsstage in Zuid-Afrika, Australië of andere landen op het zuidelijk halfrond. Het is er veel prettiger trainen, omdat het daar dan zomer is. Trainen in de kou is niet per se slecht, maar het is wel zo dat een deel van de energie wordt gebruikt om het lichaam op temperatuur te houden en dat gaat ten koste van de snelheid en de duur van de fietstraining.

Pieken en rusten Afhankelijk van de doelstelling van een renner wordt de rest van de voorbereiding ingevuld. Eenvoudig gesteld zijn er drie groepen profs: de eerste wil in het voor-

najaar goed zijn en neemt na de voorjaarsklassiekers wat gas terug om in de Vuelta, de najaarsklassiekers of het wereldkampioenschap weer in vorm te zijn. De tweede groep wil in de Giro d'Italia of de Tour de France pieken en gebruikt de voorjaarswedstrijden als doorgedreven training. Na een relatieve rustperiode worden allerlei wedstrijden in augustus en september en ook de Vuelta gebruikt om weer op topniveau te komen voor de laatste belangrijke wedstrijden van het seizoen. En dan is er natuurlijk nog de groep die het hele seizoen goed wil of moet zijn: een deel van de sprinters en andere prijsrijders en de 'gregarios' (knechten). De renners die in maart al willen presteren, gebruiken wedstrijden in Australië en bijvoorbeeld Mallorca om snelheid en hardheid op te doen om op scherp te staan in de voorjaarsklassiekers. Anderen gebruiken de wedstrijden in het voorjaar om iets moois te doen in kortere etappekoersen. Terwijl de renners die stoute plannen hebben voor de grote rondes juist deze korte etappekoersen als opstapje gebruiken. Al met al zijn er maar weinig renners die het hele jaar meedoen om de ereplaatsen. Iedereen deelt het seizoen op in wedstrijdperiodes waarin gepiekt moet worden en wisselt die af met relatieve rustperiodes.

Seizoensopbouw voor een fervent liefhebber

Voor een gedreven mountainbiker of wielrenner verschilt de voorbereiding en indeling van een seizoen niet zo heel veel van een prof. Het grote verschil met de profs is misschien niet eens het talent, maar vooral de middelen en de tijd die er ter beschikking staat. Dat betekent dat een stage rond de jaarwisseling er voor de meeste liefhebbers niet inzit. Dat is ook geen nadeel als je bedenkt dat de meeste uitdagingen die wij ons stellen op zijn vroegst in april plaatsvinden. Nadat bepaald is

welke cyclo's, toertochten, marathons of bergen er bedwongen gaan worden, kan er een planning worden gemaakt die zich volgens een gelijkaardig stramien ontwikkelt: extensieve duur gevolgd door intensievere trainingen en tochten die het lichaam klaarstomen voor het echte werk. Het is inmiddels niet ongebruikelijk dat ook fanatieke fietsers in februari of maart een tripje naar de zon op Tenerife of Mallorca maken. Het is heerlijk voor lichaam en geest om alvast even in de zon warm te draaien. Voor een kwalitatief goede opbouw is het dan wel de kunst om niet verleid te worden tot bovenmatige inspanningen maar je te beperken tot het maken van uren waar genieten de plaats van presteren nog even inneemt. Als het weer het toelaat, kunnen de maanden januari en februari gebruikt worden om twee, drie keer per week rustige ritjes te maken. Een week 'niets doen' door slecht weer mag best. En houdt het slechte weer langer aan, dan is er altijd nog de spinningbike of bijvoorbeeld hardlopen. In maart lekker een dag of tien naar een zonnig oord en vijftien uur of meer peddelen. Even bijkomen en vervolgens een keer per week een uurtje of anderhalf flink gas geven. Vanaf april wisselen intensieve ritjes en toertochten elkaar af. En bij voorkeur elke maand is er een week waarin weinig wordt gefietst. Voor de een bevalt het beter om een rustige week voor een intensieve tocht in te lassen om fris aan de start te staan. Andere renners besluiten liever een intensieve periode met een relatieve rustweek om daarna weer uitgerust toe te werken naar de volgende uitdaging. Overdaad schaadt: een valkuil die vaak voor gedreven sporters op de loer ligt, is dat ze meer willen doen dan goed voor ze is. De afwisseling van rust en inspanning is essentieel voor het verbeteren van de prestatie. ⊗