

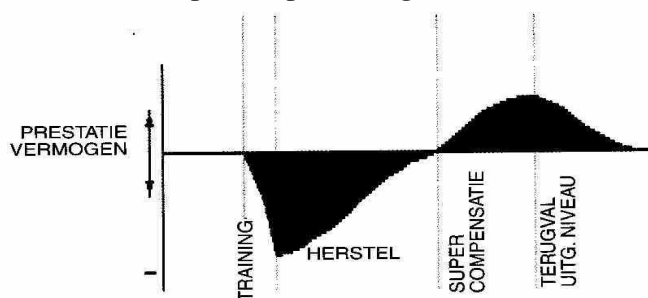
Hoe bouw je het seizoen op?

Niemand kan er omheen om regelmatig op de fiets te zitten om conditie op te bouwen en om in vorm te komen. De kunst van het trainen zit hem in het regelmatig actief zijn en van tijd tot tijd de training zwaarder te maken voor het lichaam of juist lichter te maken om het herstel te bevorderen. Omdat iedereen verschillend is, moet er voor iedereen een individueel trainingsschema gemaakt worden, een standaardpakket bestaat niet in de trainingsleer. Een trainingsschema hangt daarom af van onder meer het aantal trainingsjaren, de leeftijd, genetische aanleg en de tijd die men naast zijn of haar werk kan vrijmaken voor training en herstel. Dus het domweg kopiëren van een trainingsschema van een ander heeft geen zin. Het kan je natuurlijk wel helpen als je de delen die wel op jouw persoonlijke situatie slaan eruit pikt voor het maken van je eigen schema.

Hoe bouw je de training op?

Normaal gesproken wordt een trainingsschema gebaseerd op vier principes: intensiteit, duur, frequentie en specificiteit.

Een training kan alleen effectief zijn wanneer je inspanningen groter zijn dan de inspanningen in je dagelijkse leven en er tussen de trainingen een voldoende lange herstelperiode zit. Door de training daalt eerst het prestatievermogen vanwege bijvoorbeeld de vermoeidheid en schade in de spieren. Door de herstelperiode stijgt het prestatievermogen weer en dat zelfs boven het oude maximale prestatievermogen uit. Dit wordt supercompensatie genoemd. Zie afbeelding 1.



Afbeelding 1. Het model van training en prestatievermogen

Over dit onderwerp heeft in het Programmablad van 2002 ook ein uitgebreid artikel gestaan.

Plannen.

Bij het opstellen van trainingsschema's wordt er vaak gesproken over verschillende perioden (cycli waarvoor trainingsdoelen worden opgesteld. Zo bestaat er ein Macrocycli, dit zijn meestal periode van ein jaar of ein wedstrijd/toerseizoen. Elk seizoen is weer onder te verdelen in perioden van ongeveer ein maand, die mesocycli, welche weer verder is onder te verdelen in perioden van ongeveer seven dagen, die microcyclus. Elke periode is op dezelfde manier opgebouwd, je begint mit ein voorbereidingsperiode, daarna ein wedstrijdperiode und ein herstelfase. Voor ein wedstrijdrenner zou die microcyclus er bijvoorbeeld als folgt uit kommen te zien: op maandag start die week mit die herstelfase van die wedstrijd in die weekeind, dus maandag is ein dag voor hersteltraining, dinsdag und woensdag zijn geschikt voor

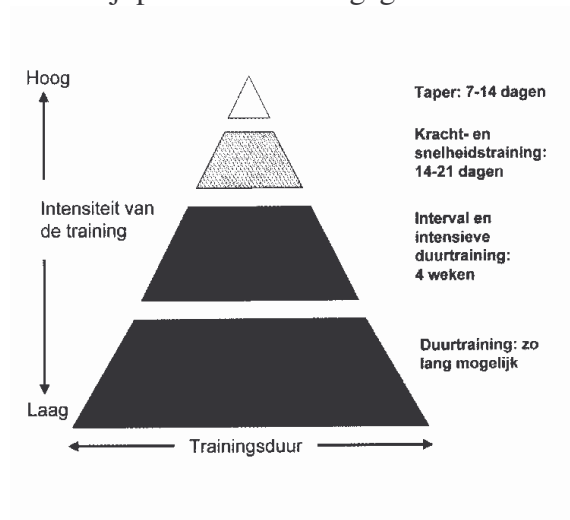
(intensieve) duurtrainingen, donderdag en vrijdag zijn geschikt voor intervaltraining en sprintjes, zaterdag is een relatieve rustdag en zondag is de wedstrijd dag.

Seizoensplanning.

Iedereen weet dat je niet van maart tot en met oktober in vorm kunt zijn en goed kan presteren. Het is dus de kunst je training zo te plannen dat je tijdens de wedstrijden waar je goed wilt presteren ook in topvorm bent (pieken noemt men dit). Je moet dus je wedstrijden uitkiezen. Hier ga je dan ook je voorbereiding op afstemmen. Doe dit wel op tijd, want als je april in vorm wilt zijn en je bedenkt je dit pas nu, en je hebt nog weinig getraind, dan ben je veel te laat en heb je een probleem.

Opbouw.

Als je hebt bepaald welke wedstrijdperiode (kies er twee uit in een seizoen), dan moet je gaan plannen hoe je naar deze perioden toe gaat trainen. In afbeelding 2 staat de opbouw naar de eerste wedstrijdperiode toe weergegeven.



Afbeelding 2. De belangrijkste elementen van een trainingsschema.

Het maakt dus niet uit of je voor het mountainbiken, klassiekers en criteriums op de weg, de baan of voor veldritten aan het trainen bent, je begint met het aanleggen van een goede basisconditie door middel van rustige duurtrainingen. Begin dus met een aantal weken rustige duurtrainingen voordat je aan de intensieve, lange groepstrainingen mee gaat doen. Het is van belang om de voorbereidingsperioden op het seizoen zo lang mogelijk te maken, drie à vier maanden is echt niet gek. Het betekent niet dat je nooit in de voorbereidingsperiode intensief mag trainen. Het is juist goed om met enige regelmaat intensief te trainen. Maar bedenk je: het moet niet gaan overheersen in je totale trainingsschema in de voorbereidingsperiode.

Interval.

Na de voorbereidingsperiode worden er vier weken besteed met de nadruk op intervaltrainingen en intensieve duurtrainingen. Deze weken worden gevolgd door twee tot drie weken training waar de nadruk ligt op kracht en snelheidstraining. Dit kan goed worden getraind achter de brommer, maar ook door veel wedstrijden of etappekoersen te rijden als training. Wanneer je hierna zeven tot tien dagen relatief

veel rust neemt tot aan DE wedstrijd, dan kan je lichaam van deze zware trainingen herstellen en zo stijgt je boven je oude prestatieniveau uit en ben je in vorm voor de grote wedstrijd waarin je in de voorbereidingsperiode naar toe hebt geleefd. De vorm die je hebt opgebouwd kun je circa vier weken vasthouden. Door een relatieve rustperiode in te bouwen in plaats van hard te gaan trainen direct na de eerste wedstrijdperiode verkleint je de kans op overtraining aanzienlijk. Na deze rustperiode begin je weer met de voorbereidingsfasen, deze kunnen nu veel korter zijn vanwege de goede basisconditie en de wedstrijdspecifieke trainingen die je door de eerdere trainingen en wedstrijden hebt opgebouwd. Hierna volgt de tweede wedstrijdscyclus. Na deze wedstrijdperiode volgt een rustperiode van ongeveer vier weken die uitstekend gebruikt kan worden voor het evalueren van het afgelopen seizoen en het plannen van het daarop volgend seizoen. Hierna begint alles weer van voren af aan met de voorbereidingsperiode op het volgende seizoen.

Controleer je conditie.

Om gemotiveerd te blijven voor het volhouden van de trainingen en om het resultaat van je trainingen te kunnen volgen en je training te kunnen bijstellen is het belangrijk om te weten of je conditie vooruit is gegaan. In de meest optimale omstandigheden laat je jezelf regelmatig testen. Dit kan in een inspanningslaboratorium of een Sport Medisch Advies Centrum. Voor de meeste van ons is dit veel te duur. In plaats daarvan kun je ook een zogenaamde veldtest uitvoeren. Dit kan heel gemakkelijk door bijvoorbeeld een bepaald trainingsrondje zo snel mogelijk te fietsen. Je moet er wel voor zorgen dat je test lang genoeg duurt. Probeer een rondje uit te zetten tussen de zes tot twaalf minuten zonder obstakels waarvoor je moet stoppen. Voer elke keer de test uit op dezelfde dag van de week en aan het begin van je training na een goede warming-up. Tijdens de test meet je de hartslag en de tijd die je erover doet om deze afstand af te leggen. De eindtijd, de hartslag en je gevoel tijdens de test kunnen je waardevolle informatie opleveren om te zien of je conditie is vooruit gegaan.

Conclusies

- Bouw je seizoen rustig op
- Stel je doelen en kies van te voren een tweetal wedstrijdperioden uit waar je goed wilt rijden
- “Luister” naar je lichaam, neem voldoende rust
- Probeer je trainingsvoortgang regelmatig te evalueren en je schema regelmatig bij te stellen