



Wat is de waarde van een combi fiets- en looptraining voor een du- of triatleet?

Wouter Dijkshoorn, 21 maart 2016

Eén van de vijf trainingsprincipes is specificiteit, oftewel: train ook specifiek datgene wat je doet in de wedstrijd. Dit geldt voor iedere tak van sport, zo ook voor du- en triatleten. Ondanks dit principe zijn er de afgelopen jaren in wetenschap ook berichten dat het gevarieerd trainen bijdraagt aan het uitvoeren van één specifieke taak. Kortom, wat is nu het wijsheid als het gaat om trainingsaanpak? In dit artikel wordt ingegaan op het nut van zogeheten *Brick trainingen* (koppeltrainingen): het combineren van twee of meer onderdelen in één training (Walsh et al., 2014).

Het ervaren...

Voor een triatleet is het uiteindelijk zaak om in een wedstrijd na het zwemmen de fiets op te springen en om tot slot nog een stuk te kunnen hardlopen. Het trainen van alle drie de onderdelen is dan ook vanzelfsprekend. Soms wordt er nog wel eens vergeten hoe lastig het wisselen van zwemmen naar fietsen kan zijn. Daar kom je dan pas in de wedstrijd achter. *Een praktisch advies: Probeer in aanloop naar een belangrijke wedstrijd altijd serieuze oefenmomenten in te plannen om te onderzoeken waar jij tegenaan loopt.*

Brick trainingen

Ondanks het goed kunnen wisselen tijdens een du- of triathlon is het nog steeds waardevol om combinatietrainingen uit te voeren. Deze koppeltrainingen dragen bij aan het efficiënt overgaan van de ene beweging in de andere (Millet & Vleck, 2000). Zo heeft onderzoek

uitgewezen dat de kniebeweging bij het hardlopen in een triathlon bij aanvang van het looponderdeel efficiënter is wanneer er in de voorbereiding daarop aandacht is besteed aan Brick trainingen (Walsh et al., 2014). Daarnaast zijn er in dergelijke activiteiten de spiergroepen ook in een andere mate actief. Daarom adviseert Heiden & Burnett (2003) ook aan hard te lopen na het fietsen in trainingssituaties. *Een praktisch advies: Train specifiek op de situaties die zich voordoen in de wedstrijd, bijvoorbeeld 1 tot 2 keer per week een Brick training doen.*

Differentieel leren

Naast de vaste volgorde worden er aanwijzingen gegeven dat het nuttig is om combinatietrainingen te doen die niet in de wedstrijd voorkomen. Hierdoor wordt er minder specifiek getraind, maar er wordt wel differentieel geleerd. Het lichaam leert zich aanpassen aan nieuwe situaties en probeert hier zo goed mogelijk mee om te gaan. Zo kunnen de volgordes van wisselen omgedraaid zijn, bijvoorbeeld een zwem-loop combinatie. *Een praktisch advies: Blijf voortdurend variatie houden in het trainingsschema om het lichaam nieuwe trainingsprikkel te geven.*

Type training

De invulling van de koppeltrainingen kunnen sterk variëren. Zo is het in voorbereiding op een sprint triathlon niet noodzakelijk om na een fietsrit lang hard te lopen. Na 30 minuten in een tijdrithouding te hebben gezeten, is het knap lastig voor het lichaam om vervolgens 5 km efficiënt te gaan hardlopen. Kies bijvoorbeeld voor een korte intensieve sessie van 2 kilometer na het fietsen. Dit is al voldoende om in een steady state te komen en te wennen aan de wissel. Hiermee wordt zowel de snelheid in het wisselen als de bewegingsefficiëntie getraind. In de voorbereiding op een hele triathlon is het waardevoller om na de rit op de fiets een langere en rustige duurloop te doen. *Een praktisch advies: Kijk goed naar waar jouw lichaam behoefte aan heeft in de wedstrijd situatie.*

Preventie van blessures

Omdat de triathlon drie verschillende onderdelen kent schuilt er een gevaar in een te grote trainingsomvang. Het doen van Brick trainingen kan dit probleem deels ondervangen. Het blessuregevoelige onderdeel hardlopen kan gecombineerd worden met een zwem- of fietstraining zodat je niet op een later moment een langere afstand moet lopen om dezelfde trainingsprikkel te hebben. *Een praktisch advies: vervang een tempoloop met hardlopen voor een Brick training indien het trainingsprogramma te zwaar is. Je legt zo minder loopkilometers af maar mogelijk met hetzelfde trainingseffect.*

Het toevoegen van koppeltrainingen brengt een interessante, nuttige en plezierige toevoeging aan het trainingsschema. De specificiteit gaat omhoog, er is ruimte voor differentieel leren, de kans op blessures kan verkleind worden en het derde en vierde onderdeel binnen de respectievelijk duathlon en triathlon krijgt een plaats in jouw trainingsschema. Oftewel, een must voor iedere du- en triatleet!

Literatuur

Heiden, T. & Burnett, A. (2003). Triathlon. *Sports Biomechanics*, 2:1, 35-49.

Millet, G.P. & Vleck, V.E. (2000). Physiological and biomechanical adaptations to the cycle to run transition in Olympic triathlon: review and practical recommendations for training. *British Journal of Sports Medicine*; 34:384-390.

Walsh, M., Hohl, J., Strang, A. & Haworth, J. (2014). Specificity: Brick training for the bike to run transition in triathlon. *International Conference of Biomechanics in Sports*, 32.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triathlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/

Twitter: @Trainingtweaks



Training Tweaks
voor professional, coach en sporter

