



Hoe zorg ik voor de juiste opbouw richting de wedstrijden bij duurgerichte sporten?

Voor de meeste triatleten, wegwielrenners en hardlopers met oog op een voorjaarsmarathon is de winter een voorbereidingsperiode. Na een (relatieve) rustperiode is dit het moment om aan de basisvoorwaarde te werken om in het seizoen te kunnen presteren. Daar is voor de duuratleten aerobisch vermogen voor nodig (over langere tijd een hoge arbeid leveren). Toch ligt de focus daar niet bij aanvang van de voorbereiding.

Techniek veruit op 1

Wat mij betreft is in deze periode aanpassingen in techniek het belangrijkste. Door de relatief lage belasting leveren nieuwe bewegings-uitvoeringen minder snel blessures op. In een wedstrijdseizoen, waar op hoge intensiteit wordt gepresteerd, kan een kleine techniekaanpassing het lichaam al uit evenwicht brengen. De technische trainingen ondersteunen met krachtelementen kan blessurepreventief werken en het lichaam in balans brengen voordat het zwaarder wordt belast. Deze trainingen tezamen zorgen direct ook voor omvang en werk je aan je aerobe duur. In de winterperiode gaat het niet om zo veel mogelijk minuten achter elkaar maken, maar kwalitatief voldoende uren per week maken. Dat kan door meerdere kortere trainingen in de week te doen. Zo blijf je fris en kan je beter aan je techniek werken.

Toepassen in de praktijk

Techniektraining en functionele krachttraining in het zwembad of bos kan de zwemmer, fietser en loper helpen de basis op orde te brengen. Zo is een heuveltraining in het bos

met coördinatieve oefeningen mijn favoriete training. Zo worden kracht en techniek gecombineerd. Door middel van een circuitvorm (oefeningen afgewisseld met een heuvel op rennen) uitermate geschikt voor de voorbereidingsperiode. Zorg ervoor dat de oefeningen zoveel mogelijk aansluiten op de sport. Zo kan een hardloper weinig met een statische 'plankhouding', maar veel meer met een balansoefening in sprongvorm. Een triatleet kan daarentegen wel bewust voor een plankhouding in het bos kiezen door een rotatiecomponent toe te voegen. Dit is niet specifiek voor het hardlopen, maar wel voor het zwemmen wat later die week op het programma staat.

Op de fiets kan trainen op een lage cadans (lager dan 70 RPM) een kracht prikkel geven en op een hoge cadans een technische training zijn (voorkomen dat je 'van je fiets stuitert'). In het zwembad kunnen peddels en het opdrukken aan de kant eenvoudige varianten zijn voor een extra krachtimpuls. Zorg voor een kwalitatieve basis voordat het knallen begint!

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

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks

