



De basis om meer en harder te trainen is er, en nu? Van omvang naar intensiteit.

Waar voor de Nederlandse triatleten het wedstrijdseizoen pas eind april begint, kan de winter lang duren. Hoe blijven de trainingen dan afwisselend, leuk en uitdagend? Gericht aandacht geven aan een gedegen basis is het belangrijkste in de vroege winter. Dat wordt in een [eerder blog](#) toegelicht. Vervolgens is de stap naar meer omvang gewenst. De dagen worden langer met hopelijk beter weer, ideaal om de fietsritten te verlengen.

Waarom eerst kracht en techniek?

Bij cyclische sporten als zwemmen, fietsen en hardlopen worden veelvuldig dezelfde herhalingen gemaakt. Ga eens na hoeveel slagen je maakt in een zwemtraining van 2,5 kilometer of hoeveel omwentelingen er in een rustige duurrit van twee uur zitten. Het technisch verzorgd uitvoeren van deze beweging is een must om deze beweging uiteindelijk met meer vermogen pijnvrij uit te blijven voeren. Krachttraining, en dat kan heel functioneel (zie [dit artikel](#)), kan daarbij een waardevolle aanvulling zijn.

Meer omvang maken

Met een blessurevrije basis en een goede techniek en basiskracht is de stap naar meer omvang veilig en verantwoord. Het maken van lange duurritten, flinke afstanden in het zwembad en mooie wisselduurlopen in het duingebied liggen dan te wachten. Het gedoseerd opbouwen is essentieel. Welk onderdeel verdient de voorkeur en welk onderdeel kan nog wachten? Programma's als TrainingPeaks kunnen inzicht geven in de toename van belasting per week. Is die

belasting te groot, ligt overbelasting en overtraining op de loer. Eén van de drie disciplines is het veiligst, maar het verschilt sterk van atleet tot atleet hoeveel je aankan.

En hoe wordt het specifiek?

In deze periode kan na een eerste toename van omvang in zone 1 en 2 ook de omvang in zone 3 aan bod gaan komen. Voor de duuratleten is dit een zeer belangrijke zone, in deze zone wordt uiteindelijk een groot deel van de wedstrijd ingespannen. Een speelse opbouw in deze zone maakt de voorbereiding effectief en leuk! In groepsvorm kan het zelfs een snelheidsprikkel geven zonder dat je erg vermoeid raakt. Denk hierbij aan het fietsen in de groep met 5 minuten per 20 minuten op kop of het zwemmen in viertallen in elkaars benen waarbij de kop iedere 100m wordt afgewisseld. Hiermee wordt de zogeheten 'aerobe capaciteit' aangeboord. Dit wil zeggen het langdurig volhouden van een intensiteit waarbij je intensief gebruik maakt van het zuurstofsysteem. Hierbij worden veel koolhydraten verbrand. Een herkenbare situatie wanneer je een marathon zo snel mogelijk wilt lopen of een halve triathlon in een rap tempo wilt afleggen.

Gaat de techniek en kracht verloren?

Naast de nieuwe trainingen gericht op omvang blijft het belangrijk aandacht te schenken aan de periode waaraan je hiervoor hebt gewerkt. Aandachtspunten uit voorgaande techniek- en krachttrainingen kunnen herhaaldelijk maar minder nadrukkelijk terugkomen in het trainingsschema. Op die manier zorg je voor onderhoud en kan je nog verder werken aan specifieke aandachtspunten. Deze trainingen mogen niet zwaar belastend zijn, want anders heeft het negatieve invloed op de trainingen van deze specifieke periode. Een manier is om een compact setje aan techniek oefeningen voorafgaand aan een duurtraining te herhalen. Een krachttraining kan ergens in de week plaatsvinden zodat de kracht onderhouden blijft. Hoeveel herhalingen en hoe vaak per periode is zeer afhankelijk van de atleet.

De tijdspanne van deze focus

Aangezien omvang zeer belangrijk is bij atleten die in de wedstrijd inspanningen verrichten van 2 uur of langer, zal deze periode ook nadrukkelijk aanwezig zijn in de opbouw naar het seizoen. Toch is er een kanttekening. Drie maanden eindeloos aan omvang werken spreekt tegen één van de trainingswetten, namelijk de wet 'prikkelverandering'. Met variatie in duurtrainingen en het laten terugkomen van intensievere zones kan dit worden ondervangen. Hierbij kan gedacht worden aan specifieke anaerobe blokjes of langere zone 3 blokken die zeer relevant zijn voor het afleggen van een 90 km fietstocht op de fiets waarna er nog een halve marathon afgelegd moet worden. Kent jouw wedstrijdelement een intervallend karakter, dan zijn de anaerobe blokjes wel relevant. Dit zijn korte inspanningen boven het omslagpunt met relatief lange rust. Oftewel, dit kan mooi verward worden in een langere training.

Altijd blokken en hogere zones?

Vergeet niet: de basis begint met omvang op lage intensiteit. Zo moet er voldoende tijd ingeruimd worden voor trainingen in zone 1 en 2. Zo is de kans op overtraining klein en wordt er voldoende aandacht besteed aan het stimuleren van vetverbranding. Een nadeel van deze trainingen is dat het saai kan worden en de techniek negatief wordt beïnvloed. Vanuit het hardlopen is er daardoor een stroming die gelooft in wisselduurlopen. Duurlopen met afwisselend korte intervallen op snelheid om fris te blijven lopen en niet steeds meer 'in te zakken' richting het einde van de training. Gebeurt dit wel twee maanden lang, dan is de voorgaande trainingsperiode misschien wel voor niets geweest.... Bij het fietsen kan je er voor kiezen om na iedere bocht kort te versnellen. Dit geeft de duurrit een speels karakter en zorgt voor prikkelverandering tijdens een lange rit. Doe dit niet bij een zeer bochtige route, want dan wordt het een hele andere training!

Conclusie

Ga van specifiek in lage zones naar specifiekere hoge zones zonder de opgebouwde techniek en kracht te verliezen! Dit houdt je trainingsschema leuk, uitdagend en afwisselend.

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 triatlonsport.

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



Training Tweaks

voor professional, coach en sporter

