



Van een alternatieve training naar een triatlon: wat zijn de eerste stappen tot succes?

Wouter Dijkshoorn, 9 september 2016

De gure winter in 2014/2015 heeft geleid tot het vinden van een nieuwe passie. Met weinig fietsmogelijkheden op de weg ben ik in de winter gaan hardlopen en zwemmen. Dit resulteerde in een eerste sprinttriatlon in het voorjaar van 2015, De Bosbaan Triatlon in Amsterdam. Ruim een jaar later heeft het geleid tot een overwinning op hetzelfde evenement. Daarnaast enthousiasmeer ik mensen om mij heen om op een leuke, veilige en succesvolle manier deel te nemen aan deze uitdaging. Een sprinttriatlon is uitermate geschikt om het plezier van triatlons te vinden.

Wat is de eerste stap?

Voor veel beginners is het zwemmen van 750 meter de grootste uitdaging. En terecht, het is ook best een eind! Toch kan een beetje training deze drempel flink verlagen. Na een mooie fietszomer is één keer per week zwemmen een zeer geschikte alternatieve training om te werken aan je *core*. Met een totaalbeweging als zwemmen worden de buik- en rugspieren op de proef gesteld. Deze coördinatief lastige beweging kan indirect bijdragen aan het voorkomen van rugklachten op de fiets en het verbeteren van een ontspannen en juiste fietshouding onder vermoeidheid.

Hoe finish ik die vijf kilometer lopen?

Misschien is het looponderdeel niet het lastigste, maar het kan wel een groot risico vormen voor het oplopen van blessures. Door een hoog repeterend aantal contactmomenten met de grond is de krachtoverdracht van de

grond op het lichaam hoog in vergelijking met fietsen. Het te snel opbouwen van de loopafstand is een bekend risico op fysieke klachten. Een uitkomst: start direct met het uitvoeren van koppeltrainingen.

Wat is een koppeltraining?

Door na een fietsrit direct te gaan hardlopen wordt het lichaam voorbereid op een realistische situatie in een triatlon. Daarnaast kan de combinatie zorgen voor een fysieke prikkel tijdens het hardlopen zonder een lange afstand te hoeven rennen. Starten met 500 meter hardlopen na 45 kilometer fietsen is een functionele training met een laag risico op blessures.

Op weg naar de eerste triatlon!

Met een alternatieve training in de winter in het zwemwater en een voorzichtige opbouw op het looponderdeel door middel van een koppeltraining ligt een deelname aan een sprinttriatlon binnen één winter in het verschiet. Blijf je toch liever wielrennen? Dan blijven beide trainingsvormen naar mijn mening geschikt om een betere fietser te worden.

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Hierbij richt hij zich o.a. op de sporten wielrennen, hardlopen en triatlon. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de triatleet.

www.trainingtweaks.nl

www.facebook.com/trainingtweaks/

Twitter: @Trainingtweaks

