



Pieken = Plannen

Voormalig NTB-bondscoach Eric van der Linden brengt via een serie artikelen (beginnende) triatleten de fijne kneepjes van het trainen voor de triathlon bij. Nu iedereen weer lekker aan het trainen is en de data van evenementen langzaam maar zeker bekend worden doemt de vraag op: waar ga ik komend jaar starten. Een heldere jaarplanning kan helpen bij het maken van keuzes.

TEKST ERIC VAN DER LINDEN

Veel triatleten zullen het herkennen: om maar niets te hoeven missen van hun verslaving, lifestyle of hoe je het ook wilt noemen, staan ze voor ze er zelf erg in hebben bijna wekelijks – en soms zelfs meerdere malen per week – in de zwembril te spugen, de fiets te stallen en de sloffen onder te binden. Is dat erg? Nee, helemaal niet! Als dat voor jou de manier is om te genieten van de sport, dan zou ik dat vooral blijven doen. Maar gericht wedstrijden uitkiezen kan misschien nog wel meer bevrediging brengen. Met een doordacht, persoonlijk jaarplan kan je één of enkele keren per jaar boven jezelf uitstijgen.

Als ik zie hoe het gros van de triatleten traint, dan valt op dat:

- Er weinig variatie is in trainingsomvang. Elke week is min of meer gelijk.
- Er te weinig variatie is in intensiteit. Training

vindt plaats in een smalle hartslagrange, niet het hele spectrum wordt benut.

- Er te weinig oog is voor herstel. Zonder herstel geen aanpassing.
- Het ontbreken van een plan dat toewerkt naar piekmomenten in het jaar.

Adaptatie

Waarom we dat anders zouden willen? Het antwoord: adaptatie, de aanpassing van het lichaam aan een (nieuwe) stimulans/prikkel. De kunst van slim trainen is ervoor te zorgen dat steeds andere, nieuwe trainingsprikkel lichaam én geest uit balans brengen om aanpassingen mogelijk te maken. Trainen verstoort de balans, het herstel zorgt dat je beter wordt dan voorheen. Dit variëren met arbeid en rust vormt het basisprincipe van trainingsleer en periodisering. Door elke nieuwe prikkel op het juiste moment en goed gedoseerd te plannen, >>>

➤➤➤ boek je de meeste vooruitgang. De aanpassingen moeten daarnaast opbouwend en versterkend aan elkaar zijn, zodat het prestatieniveau hierin meegaat. Dat valt niet mee met drie sporten, waarin prikkels elkaar ook nog beïnvloeden. Plan je de intensieve trainingen voor de drie sporten verspreid over de week of ook wel eens op één dag? Dat verschilt per persoon en is mede afhankelijk van het herstelvermogen en aandacht voor herstel na een training. Een goede planning kan daarbij helpen.

Voor verschillende prikkels geldt een verschillende adaptatietijd. Een vuistregel die je kunt hanteren is dat een prikkel in de regel zes weken moet worden toegepast om in je systeem opgenomen te zijn. Na die zes weken kan de prikkel in meer of mindere mate worden aangepast zodat het lichaam opnieuw uit balans wordt gebracht. Het heeft dan ook weinig zin om één of twee techniektrainingen te doen en deze vervolgens achterwege te laten. In hogere trainingszones – bijvoorbeeld zeer intensieve training boven de verzuringsdrempel (anaerobe drempel = de snelheid en hartslagwaarde waarbij er meer melkzuur wordt aangemaakt dan kan worden afgevoerd waardoor melkzuurophoping plaatsvindt in het spierweefsel) – is aanpassing echter al wel mogelijk met slechts enkele trainingen. De adaptatietijd is bij deze vorm van training dan ook korter. Bovenstaande is een belangrijk gegeven voor het inplannen van de verschillende vormen van training gedurende het jaar. Wordt hier geen rekening mee gehouden dan bestaat de kans dat aanpassingen uitblijven of dat aanpassingen juist weer teniet worden gedaan door ‘overprikkeling’.

Jaarplan opstellen

Het uitgangspunt bij het opstellen van het jaarplan is de wedstrijdkalender. Het toewerken naar een piekmoment is daarbij een gangbaar protocol voor een lange afstand wedstrijd, bijvoorbeeld een halve of hele triathlon, maar kan je ook gebruiken als je sowieso maar één of enkele triathlons per jaar doet. In de weken na de wedstrijd hoef je en kun je vaak niet op niveau presteren. En dat hoeft ook niet. Op de kortere afstanden (sprint en olympisch) ligt dat anders. Zeker atleten die aan één van de verschillende teamcompetities meedoen zullen het prestatieniveau in een bepaalde periode voor langere tijd op peil willen houden. Dit heeft invloed op de trainingsopzet binnen het jaarplan. Voor de lange afstand bouw je een huis dat na de wedstrijd weer enigszins uit elkaar kan en mag vallen. Voor de kortere afstanden wil je juist dat je bouwwerk een langere periode intact blijft. Onderhoudswerkzaamheden zullen dan afbraak van het prestatieniveau tegen moeten gaan, zodat in de weken na een belangrijke wedstrijd wederom op niveau kan worden gepresteerd.

Het opstellen van het persoonlijke jaarplan begint met het terugtellen van het aantal trainingsweken vanaf de datum dat je ‘er wilt staan’. Daarna deel je het seizoen in, van het leggen van het fundament tot en met de datum van oplevering (de wedstrijd). Het leggen van het fundament en de solide bouw van het huis kosten verreweg de meeste tijd. Dit kan variëren van zes weken (als er nog een goede basis ligt) tot meerdere maanden. De laatste afwerking kost grofweg drie tot zes weken. Dit is altijd individueel maatwerk. Elke atleet zal een ander jaarplan nodig hebben om tot zijn/haar optimale prestatieniveau te komen. ➤➤➤





Zelf hecht ik waarde aan een overzichtelijke en duidelijke jaarplanning waarin de noodzakelijke punten staan beschreven en een duidelijke lijn in de opbouw zichtbaar is. In een goede jaarplanning zouden per week de volgende punten moeten staan:

- Trainingsperiode (een naam die omschrijft welke type trainingen worden gedaan)
- Trainingsaccent (accent op één of meerdere onderdelen)
- Testen (in alle vormen)
- Aantal trainingen over de onderdelen
- Aantal uren over de onderdelen
- Wedstrijd(en)

Trainingsperiodes

Voor de verschillende trainingsperiodes in het jaar doen verschillende namen de ronde, maar de beschrijvingen zullen veelal gelijk zijn. Dat zijn achtereenvolgens:

- Basis 1 (B1)
- Herstel 1 (H1)
- Basis 2 (B2)
- Herstel 2 (H2)
- Wedstrijdvoorbereiding (WV)
- Wedstrijdspecifiek (WS)
- Wedstrijdperiode (WP)

B1 – BASISPERIODE 1 kenmerkt zich door rustige training, grotendeels in de lage trainingszones, en kracht- en stabilisatietraining. Deze periode leent zich ook uitstekend voor het aanleren van aanpassingen in de techniek. Verder is deze periode belangrijk om na een rustperiode of een piekwedstrijd weer de basis te leggen voor toekomstige prestaties. In hun enthousiasme om mee te willen trainen met een groep slaan sporters deze fase nogal eens over. Er wordt dan intensiever getraind dan noodzakelijk is voor een goede opbouw.

H1 – HERSTELPERIODE 1 is de rustigste trainingsweek/weken in een jaarplan. Het gas gaat er dan flink af; de training wordt drastisch verlaagd (tot wel 50% ten opzichte van de week ervoor) om zodoende trainingsprikkelers in de weken erna weer goed te laten binnenkomen. Het is ook een moment om tijd vrij te maken voor alles waaraan je in andere weken niet toekomt. >>>

➤➤➤ **B2 – BASISPERIODE 2** is een mix van rustige training aangevuld met enkele kwaliteitstrainingen, zoals trainingen tot de anaerobe drempel en sprints bij zwemmen, fietsen of hardlopen ter ontwikkeling van de motoriek. Aangezien het nog steeds een basisperiode betreft hebben trainingen die het fundament ontwikkelen nog steeds de overhand. De duurtrainingen zijn in de regel langer van aard. Focus op techniekaanpassingen heeft nog altijd de aandacht, net als kracht- en stabilisatietraining. Deze periode kenmerkt zich vooral door kilometers maken. Mèt aandacht voor een goede uitvoering.

H2 – HERSTELPERIODE 2 is een rustiger trainingsweek, maar minder drastisch dan H1. De training wordt met 20-30% teruggenomen vergeleken met voorgaande weken. Tijdens kwaliteitstrainingen zou je de kern in deze week kunnen halveren, zodat deze trainingen minder impact hebben en herstel kan plaatsvinden voor de komende, zwaardere, weken.

WV – De wedstrijdvoorbereiding kenmerkt zich door trainingen waarin meer de energiesystemen worden getraind die ook in de wedstrijd(en) worden aangesproken. De omvang van de training kan nog altijd hoog liggen. Dit is tevens de trainingsperiode om facetten uit de wedstrijd in de trainingen te verweven. Ben je in voorbereiding op een lange afstand, dan kan je in deze periode bijvoorbeeld prima een lange (tempo)duurrit doen met een groep, waarbij tegelijk de wedstrijdvoeding wordt uitgetest. Verder zijn combinatietrainingen in deze fase belangrijk, bijvoorbeeld na openwater zwemmen direct fietsen of een lange fietsrit combineren met lopen.

WS – In de wedstrijdspecifieke periode wordt de 'finishing touch' aangebracht. Zeker op de korte afstand betekent dit ook trainen boven de wedstrijdsnelheid. Bij het zwemmen kan dit oplopen tot bijna elke training. Bij het fietsen of hardlopen zal dit voor de meeste triatleten beperkt blijven tot één of twee trainingen. De trainingsomvang ligt lager (tot wel 50% minder), maar de training bevat veel kwaliteit.

Ook in deze fase zijn combinatietrainingen nog onderdeel van het trainingsplan, maar dan korter en intensiever. Wie traint voor de lange afstand beperkt de trainingsintensiteit tot maximaal de wedstrijdintensiteit. Training boven de anaerobe drempel lijkt niet zinvol. Sommige atleten lijken echter baat te hebben bij een aantal trainingen tot de anaerobe drempel.

WP – De wedstrijdperiode beslaat één tot een aantal weken waarbinnen de sporter prestaties gaat leveren. Voor de lange afstand zal dit de week van de wedstrijd zijn, voor de korte afstand kan het een periode zijn waarin een atleet in meerdere wedstrijden wil presteren. In het laatste geval zullen trainingen een mix zijn van onderhouden en (lichtere) wedstrijdspecifieke trainingen.

Tweede piek

Triatleten die willen toewerken naar een tweede piek in het seizoen herhalen de cyclus. De omvang van de hele cyclus zal bij een tweede piek echter korter zijn. Het systeem is de laatste maanden immers goed opgebouwd, dat hoeft niet helemaal herhaald te worden. Er wordt dan weer teruggerekend vanaf de datum van de tweede piek(periode), waarna je weer een nieuwe verdeling van de verschillende fases maakt. Kijk daarbij ook naar het resultaat uit de eerste piek. Zijn er nog punten die verbeterd moeten worden? Het is dan zinvol om deze mee te nemen ter verbetering naar de tweede piek.

Voorbeelden van een jaarplanning en verdere uitleg over de trainingsintensiteit in de verschillende periodes vind je hier www.ericvanderlinden.com/triathlonsport

Have a good training!