



Crosslopen in najaar en winter kunnen helpen een betere loper te worden.

PAK IN NAJAAR EN WINTER JE ZWAKKE PUNTEN AAN

HET KOMENDE JAAR ZAL VOORMALIG NTB-BONDSCOACH ERIC VAN DER LINDEN (BEGINNENDE) TRIATLETEN DE FIJNE KNEEPJES VAN HET TRAINEN VOOR DE TRIATHLON BIJBRENGEN. PER TRAININGSPERIODE WORDEN DE KANSSEN EN MOGELIJKHEDEN BENOEMD OM DE TRAINING LEUKER EN GEVARIËERDER TE MAKEN EN DE PERSOONLIJKE PRESTATIES TE VERBETEREN. ER WORDT AFGETRAPT MET DE EERSTE ALGEMENE VOORBEREIDINGSPERIODE IN NAJAAR EN WINTER (OKTOBER-DECEMBER).

TEKST ERIC VAN DER LINDEN

Nadat in fraai nazomerweer de laatste triathlons in Nederland waren afgewerkt, kon voor even de training gelaten worden voor wat het is. Ben je de hele zomer druk geweest met het toewerken naar dat laatste doel? Dan is dat het moment de trainingsdiscipline wat te laten vieren. Om de belastbaarheid van het gestel te behouden één of twee keer per week 4-6 kilometer hardlopen, maar verder weinig tot niets. Voor velen is dit een ware beproeving, maar gun lichaam en geest de tijd om de batterij weer helemaal op te laden. Gebruik de tijd om familie en vrienden (vaker) te zien, klusjes te klaren waar de voorbije maanden geen tijd voor was, uit eten te gaan met je partner of eens een nacht flink door te halen. Herboren kun je dan aan de voorbereiding voor het nieuwe seizoen beginnen.

Training in najaar en winter

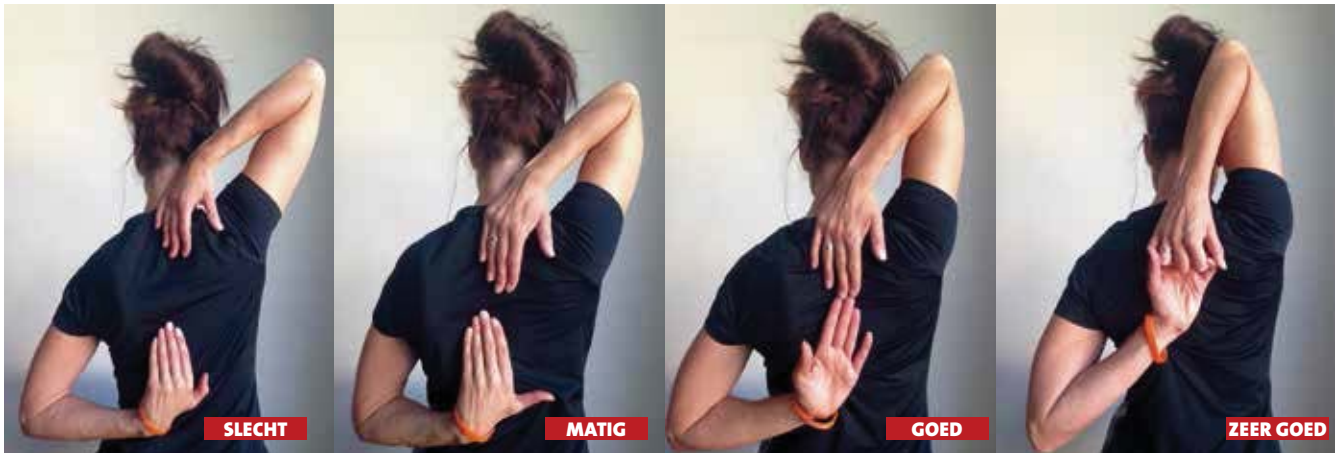
Een korte pauze stelt lichaam en geest weer open voor nieuwe (training)prikkels. Je hebt er dan ook weer zin in en wilt de structuur van trainen weer oppakken. Maar wees dan voorzichtig. Besef dat de belasting een aantal weken minder is geweest; spieren, pezen en gewrichten hebben zich – ook al is het maar voor relatief korte tijd – aangepast aan de verminderde belasting. Er meteen invliegen en flink in het rood gaan laat je weliswaar letterlijk voelen dat je terug bent, maar de verlaagde belasting van de laatste

weken heeft de belastbaarheid wat vermindert en kan in deze fase een verhoogde kans geven op het ontstaan van blessures indien de trainingsbelasting te snel toeneemt. Geef het lichaam daarom de tijd – bijvoorbeeld met een eerste blok van drie trainingsweken om geleidelijk weer op niveau te komen. Bouw dan eerst de omvang van de training weer op en stel intensieve trainingen op alle onderdelen in ieder geval uit tot het tweede blok van drie trainingsweken.

Triathlon, met z'n afwisseling van drie sporten, wordt nog leuker en gevarieerder als je gedurende het jaar accenten durft aan te brengen. Je persoonlijke prestaties zullen erop meeliften. Zo lenen de komende maanden zich bij uitstek om een zwakker onderdeel grondig aan te pakken. Dit kun je doen door met trainingstijd te schuiven en de trainingsfrequentie van de mindere discipline(s) te verhogen ten opzichte van normaal door tijdelijk een fiets- of looptraining voor een zwemtraining te verruilen of vice versa. Verhoog de trainingsfrequentie echter wel geperiodiseerd. Zwem of loop je normaal tweemaal per week, verhoog dan voor een periode van twee tot drie weken naar driemaal per week en bouw dan een rustiger week in met weer twee keer zwemmen of lopen en herhaal dit patroon. Wie hier wat serieuzer mee aan de slag gaat kan zelf analyseren of laten analyseren waar verbeterpunten liggen. Zijn technische

aanpassingen nodig of zijn juist aanpassingen nodig binnen de verschillende trainingsintensiteiten? Dit vormt dan de basis voor een plan van aanpak.

Voor hardlopen bijvoorbeeld vormt stabiliteit vaak een belangrijke sleutel tot verbetering. De oorzaak van het wegzakken van heupen, een 'zittende' loophouding of een langer grondcontact kan liggen in een verkeerde aansturing (timing) van de stabilisatiespiers, eventueel in combinatie met een zwakte van de spieren. Voor het zwemonderdeel vormt een beperkte mobiliteit bij het gros van de triatleten een punt van aandacht. Een flexibeler schoudergordel maakt bijvoorbeeld een betere 'catch' bij het zwemmen mogelijk. Blind meer trainen zonder aan bepaalde voorwaarden te voldoen, is een stuk minder effectief en kan ertoe leiden dat vooruitgang achterwege blijft. Door te testen kun je prima de begintoestand vastleggen en uiteindelijk de voortgang monitoren. Testen hoeven niet ingewikkeld te zijn – dat kan in de vorm van tijden klokken, hartslagzones bepalen, watages, videoanalyse, kracht- of krachtsnelheid meten, flexibiliteit et cetera – zolang je maar het resultaat goed in beeld krijgt. Voor de komende periode (t/m december) bieden alle drie onderdelen mogelijkheden om je triathlon in 2015 een stimulans te geven.



HOE FLEXIBEL ZIJN JOUW SCHOUDERS? DOE DEZE TEST!

Zwemmen

Voor het zwemonderdeel staat het verbeteren van de zwemtechniek centraal. Begin met het (samen met een trainer) in kaart brengen van de persoonlijke technische verbeterpunten. Hoe is bijvoorbeeld de flexibiliteit van de schouders? De bovenstaande eenvoudige test geeft een indicatie of verbeteringen in schoudermobiliteit kunnen bijdragen aan een verbetering van het zwemonderdeel.

Door een extra zwemtraining in te plannen en de verbeterpunten vervolgens gestructureerd aan te pakken zul je op termijn de zwemtechniek kunnen verbeteren. Dat kan soms geduld vergen. Zeker als bewegingen over een langere periode verkeerd zijn aangeleerd kan dit veel tijd kosten. Neem die tijd om je een verandering eigen te maken en ontwikkel het juiste gevoel voor een technische aanpassing door deze eerst op lage intensiteit (<70% van HFmax) en tijdens korte intervallen (25-50 meter) te oefenen. Feedback krijgen van iemand met kijk op jouw benodigde techniekaanpassing(en) kan daarbij een groot verschil maken. Net als het regelmatig maken van een (onderwater) video – indien die mogelijkheid er is –, zodat je met eigen ogen kunt zien wat er gebeurt.

Fietsen

De najaars- en wintermaanden lenen zich om de racefiets voor de mountainbike te verruilen en daarmee toertochten te rijden. Niet alleen is verandering van rijomgeving fijn, op de mountainbike zullen je stuurmanskunsten worden uitgedaagd en ontwikkeld. Beschutting van het bos en een lagere snelheid dan op de racefiets maken fietsen in de winter bovendien wat comfortabeler. Kom je doordeweeks niet toe aan fietsen vanwege de vroeg invallende duisternis, dan biedt een indoorfietstrainer uitkomst. Niet iedereen vindt dit even spannend en velen vinden het zelfs oersaai. Door beroemde beklimmings- en parkoersen van triatlons te downloaden en alleen of tegen elkaar de rit te rijden wordt dit wat uitdagender. Let echter wel op de

intensiteit. In deze tijd van het jaar moet vooral aan de basisconditie worden gewerkt.

Hardlopen

De voorbereidingsperiode is erg geschikt om aan crosslopen mee te doen, die in deze tijd door heel Nederland plaatsvinden. Crosslopen dagen je uit in loopfrequentie, paslengte en stabiliteit; dé ingrediënten om een betere loper te worden. Triatleten kunnen over het algemeen winst halen uit een hogere loopfrequentie, kortere paslengte en een korter grondcontact. Door te crossen leer je hierin te schakelen. Door dit aan te vullen met een aantal persoonlijke kracht-, stabiliteits- en looptechniekoefeningen kan aanzienlijke progressie worden geboekt op het looponderdeel. Omdat crossen een stevige belasting vormen die gedoseerd moeten worden ingepland, plan je crosslopen eens in de drie weken in. In de 'vrije' weekenden zijn heuveltrainingen in het bos het alternatief.

Kracht en stabiliteit

Was er in het verleden nog veel discussie over de meerwaarde van krachttraining, inmiddels is het een onmisbaar onderdeel in het trainingsplan van de wedstrijdtalet. De wetenschap heeft duidelijk aangetoond dat door krachttraining, mits goed uitgevoerd en met oog voor transfer naar het beoogde onderdeel, prestatieverbetering mag worden verwacht op het fiets- en looponderdeel. Met een halterstang, gewichten en een opstapblok kom je al heel ver. De sportschool is een optie, maar geen noodzaak. De transfer van de krachtruimte naar het zwemmen is, buiten de sprintnummers, nagenoeg niet aangetoond. Het effect op het langere zwemonderdeel binnen de triathlon is dan ook beperkt of blijft uit. Het valt om die reden aan te raden om krachttraining in de vorm van krachthouding te trainen binnen de zwemtraining zelf, bijvoorbeeld door het zwemmen met (elastische) weerstand, handpaddles et cetera.

Stabiliteitstraining in de vorm van 'core

ONLINE DE DIEPTE IN

Ter aanvulling op dit artikel staat op www.ericvanderlinden.com/triathlonsport een video die meer de diepte ingaat. Besproken wordt hoe je kan testen, analyseren en een plan van aanpak kunt opstellen. Tevens bestaat de mogelijkheid om naar aanleiding van dit artikel te reageren, te discussiëren en vragen te stellen. Eric van der Linden zal zo veel mogelijk proberen deze vervolgens te beantwoorden in de video of ze in een volgende bijdrage of video mee te nemen.

stability' kan bij zwakke plekken binnen een bewegingspatroon van toegevoegde waarde zijn. Met gerichte oefeningen ter verbetering van de rompstabiliteit kan hier wat aan gedaan worden. Het wegzakken van de heup tijdens de landing bij het lopen of een zittende loophouding kunnen bijvoorbeeld duiden op zwakheden in de rompstabiliteit. Een basis functionele oefening om meer heupstabiliteit te trainen en zodoende een wegzakkende heup te corrigeren is de éénbenige step-up (met/zonder halter) op een traptree of andere verhoging. Let wel op een juiste uitvoering: zonder afzakken van het niet opstappende been op het moment dat je de oefening uitvoert! Behoud bij het uitvoeren van de oefeningen altijd oog voor de beoogde transfer naar het onderdeel als prestatieverbetering het doel is. De kunst is de instabiliteit te verbeteren tijdens het zwemmen, fietsen of hardlopen en niet om de oefening probleemloos te kunnen doen zonder vervolgens verbetering te zien op het zwem-, fiets- of looponderdeel. Bewustwording van de verbetering en aandacht hiervoor tijdens de verschillende trainingen is de sleutel tot de aanpassing.

Have a good training