

A cyclist is riding on a long, straight asphalt road that stretches into the distance. The road is flanked by grassy fields and a few trees. In the background, there are rolling hills and mountains under a vast, dramatic sky filled with large, white and grey clouds. The overall scene is bright and open, suggesting a summer setting.

DE ZOMER VOORBIJ

De drukste wedstrijd maand van het jaar zit erop. Juni is traditiegetrouw een maand bomvol wedstrijden. Tot de volgende wedstrijdperiode vanaf half augustus zijn er weinig races en gaan veel mensen op zomervakantie. Voormalig bondscoach Eric van de Linden legt uit hoe je de onderbreking in het wedstrijdseizoen en de vaste (training)structuur goed door kunt komen en tot je voordeel kunt aanwenden.

‘Ieder nadeel heb zijn voordeel’, sprak een bekend Nederlands sportorakel ooit. En hij heeft helemaal gelijk. De wedstrijdloze vakantieperiode (door velen als een nadeel beschouwd) kan juist in het eigen – sportieve – voordeel worden aangewend. Het is bij uitstek een periode om voor een aantal weken terug te gaan naar de tekentafel en te werken aan het verbeteren van één of meerdere onderdelen. Door tijdens de vakantie in een onbekende, inspirerende omgeving gericht een trainingsblok in te passen kan de basis worden gelegd om in de tweede seizoenspiek in de periode half augustus tot half september nogmaals tot goede prestaties te komen.

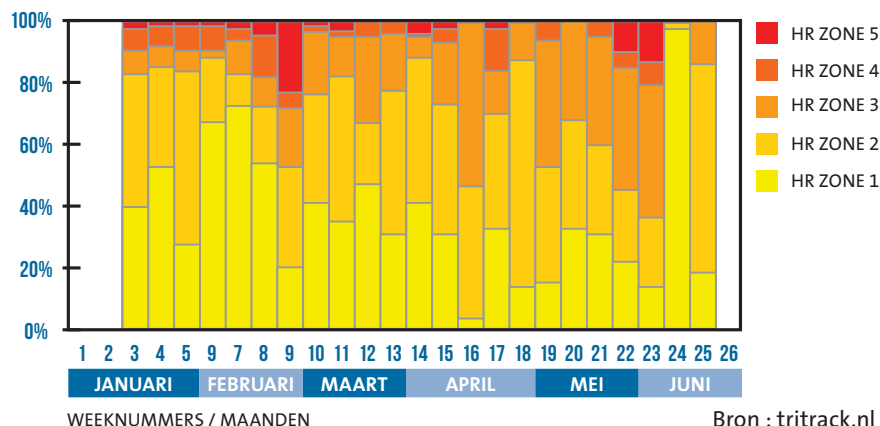
TRAININGSZONES

De trainingsdata van half mei tot half juli bekijkend zal bij het merendeel van de triatleten opvallen dat het aandeel intensiteit in de training hoger is geworden ten opzichte van de periode januari–april. Dit wordt aan de ene kant veroorzaakt door de deelname aan wedstrijden, maar ook door de intensievere trainingen in aanloop naar deze wedstrijden toe.

De grafiek van mijn eigen trainingsarbeid dit jaar maakt dit inzichtelijk. Het aandeel training in lage zones (1-2) heeft deels plaatsgemaakt voor meer trainingsuren in de hogere trainingszones (3-4-5).

Fysiologisch gezien mag dus ook verwacht worden dat het lichaam de laatste zes tot acht weken andere prikkels heeft gekregen. En dat is goed! Juist die

VERDELING TRAINING IN HARTSLAGZONES



andere trainingsprikkels hebben het systeem uit evenwicht gebracht en ervoor gezorgd dat het lichaam op zoek ging naar een nieuw evenwicht, met hopelijk als resultaat dat de prestaties op de individuele onderdelen, en de combinatie binnen de triathlon in het bijzonder, progressie laten zien.

Na de intensieve trainings- en wedstrijdperiode in de maanden mei, juni en begin juli is het echter tijd voor een nieuwe trainingsprikkel. De fysiologische adaptatie (aanpassing) is voltooid en heeft nagenoeg zijn plafond bereikt; nu dezelfde prikkels blijven aanbieden zal geen verdere prestatieverbetering tot gevolg hebben. De kans op prestatiedaling ligt daarentegen wel op de loer. Door een aantal weken terug of over te schakelen naar andere (nieuwe) trainingsimpulsen, kan juist weer een goede boost geven aan de prestatiecurve in het tweede deel van het

wedstrijdseizoen.

TERUG NAAR DUURTRAINING

De basis van triathlon is duurtraining. Ook al zijn (intensieve) intervaltraining, tempoduurtraining of zelfs krachttraining niet meer weg te denken uit het trainingsregime van de (prestatie)sporter, toch zal duurtraining altijd een belangrijk onderdeel van de training blijven om tot prestatieverbetering te komen. Zoals in het artikel over intervaltraining in Triathlon Sport nummer 2 (maart) van dit jaar is uiteengezet heeft elke trainingsvorm of trainingsintensiteit zijn eigen karakteristieke eigenschappen.

Na weken van wedstrijden en intensievere trainingen is het goed om nu voor een korte periode terug te pakken op (rustige) duurtraining om zodoende opnieuw van een aantal belangrijke eigenschappen van deze trainingsvorm te profiteren om over een aantal weken op

(een hoger) niveau de laatste triathlons van het jaar te kunnen volbrengen.

In de trainingsanalyse zullen we dan terugzien dat het aandeel training in de verschillende zones gedurende de weken verandert en dat aanpassingen tot stand komen. Naast verandering in trainingsintensiteit kunnen we een aantal weken ook spelen met de trainingsomvang, op één van de losse onderdelen of misschien voor alle onderdelen. In de wedstrijdperiode zien we weliswaar de trainingsintensiteit toenemen, de trainingsomvang ligt vaak lager. Extra herstel en gas terugnemen rond wedstrijden zijn hier debet aan. Nu we een aantal weken wedstrijdloos zijn is het opkrikken van de trainingsomvang een goede stap om het lichaam klaar te stomen voor nog betere prestaties. Twee à drie weken gerichte training is al voldoende om de conditionele basis weer te versterken. Afhankelijk van de duur van de wedstrijdloze periode en de datum van de komende wedstrijden kan dit nog iets worden verlengd.

ZWEMMEN

Is het zwemonderdeel een aandachtspunt, dan is de zomerperiode een goede tijd om het zwemmen nog eens onder handen te nemen. Door de beschikbaarheid van open water staan er nu gemakkelijker zwemfaciliteiten tot je beschikking. Waar het in de koude maanden van het jaar een hele opgave kan zijn om door tijdgebrek of beperkte toegang tot het zwembad twee of drie zwemtrainingen in te

plannen, heeft iedereen nu vaak dicht bij huis wel een plek waar een verfrissende zwemtraining kan worden afgewerkt. Investeer tijdens deze zwemsessie vooral in duurtraining, maar doe ook wisseltempo's en leer jezelf in een rechte lijn te zwemmen door goed te navigeren. Leer te kijken en te oriënteren en ga waar mogelijk in een groep zwemmen. Dit kan ook bijdragen eventuele 'angst' over in het donkere buitenwater zwemmen – zonder hulp van de lijn op de bodem van het zwembad – weg te nemen. In verband met de veiligheid verdient het overigens aanbeveling om trainingen in buitenwater niet alleen te doen.

FIETSEN

Een aantal weken de fietskilometers opschroeven zal eveneens een positief effect hebben op de prestaties. Fietsen is tevens het onderdeel waarop het aantal trainingsuren relatief snel kan worden opgevoerd zonder al te veel risico te lopen op blessures. Ben je in de gelegenheid om tijdens een vakantie in het buitenland een paar mooie bergritten te maken, maak daar dan gebruik van. Verandering van omgeving doet wonderen, fysiek én mentaal, en biedt de mogelijkheid de fietsvaardigheden te ontwikkelen, denk aan afdalingen.

Een aantal trainingen op bijvoorbeeld de mountainbike kan in deze periode eveneens een positief effect hebben op lichaam en geest. Zowel bij het fietsen in de bergen als bij het mountainbiken, waarbij trainingsdoelen nog wel eens

uit het oog dreigen te raken, blijft het van belang je aan de beoogde trainingintensiteit te houden.

HARDLOPEN

Door de hogere temperaturen in de zomer, is het ook voor het hardlopen wat makkelijker om de trainingsomvang weer wat uit te breiden, maar doe dit voorzichtiger dan bij het fietsen. Een verdubbeling van de trainingsomvang met fietsen is in een aantal weken haalbaar. Voor het hardlopen is dit niet verstandig. Aan de ander kant is de algemene regel om de trainingsomvang met maximaal tien procent per week te doen toenemen in de zomer (met een betere perifere doorbloeding) wellicht iets aan de voorzichtige kant. Al naar gelang de persoonlijke trainingshistorie is ophogen tot 25% mogelijk.

Door de trainingssessies slim te plannen en er voor te zorgen dat opeenvolgende trainingen elkaar niet tegenwerken maar versterken kan het risico op blessures laag worden gehouden. Denk daarbij bijvoorbeeld aan het opsplitsen van de normale looptraining in twee sessies op een dag, het inplannen van hersteltrainingen tussen intensievere trainingen en aandacht voor variatie in intensiteit en omvang. Hou daarbij goed in de gaten wanneer juist een intensievere of juist een herstelbevorderende training het beste aan het lichaam kan worden aangeboden.

Have a good training