



FOTO: JEROEN B. KOPPENBERG

JANUARI 2015

Crossduathlons vormen de komende maanden een goede wedstrijd prikkel ter voorbereiding op het triathlonseizoen.

HAAL MEER UIT JE WINTER

VOORMALIG NTB-BONDSCOACH ERIC VAN DER LINDEN BRENGT VIA EEN SERIE ARTIKELLEN (BEGINNENDE) TRIATLETEN DE FIJNE KNEEPJES VAN HET TRAINEN VOOR DE TRIATHLON BIJ. NOG ALTIJD LIGT HET ACCENT OP HET LEGGEN VAN EEN BASIS EN HET VERBETEREN VAN ZWAKKE ONDERDELEN. MAAR HET WORDT OOK TIJD VOOR EEN WEDSTRIJDJE.

TEKST ERIC VAN DER LINDEN

Hoewel velen het najaar al gebruikt hebben om veranderingen in de trainingsopzet door te voeren, te werken aan een 'zwak' onderdeel en het jaarplan vorm te geven, zal een grote groep nu het nieuwe jaar is begonnen en de goede voornemens zijn gemaakt pas echt gestructureerd gaan toewerken naar de wedstrijden. De komende maanden zijn echter nog altijd bijzonder geschikt om de accenten in de training te leggen die in het oktobernummer van Triathlon Sport (nummer 10) al werden genoemd. Dat betekent schuiven met de hoeveelheid tijd die je de verschillende disciplines traint. Verbetering van een relatief minder zwem-, fiets- of looponderdeel doe je door de trainingsfrequentie op een zwakker onderdeel te verhogen ten faveure van een sterker onderdeel. Ben je hier in het najaar al mee gestart, dan is verhoging in de trainingsfrequentie wellicht nu niet aan de orde. Een verandering in trainingsintensiteit kan dan de volgende stap zijn.

Meten = weten

Dit is ook een goed moment om de balans van de aflopen periode op te gaan maken. Welke doelen werden er twee, drie maanden geleden gesteld? Was dat een techniekverbetering op het zwemonderdeel of was dat een verbetering van een 5 of 10

kilometer hardlopen? Heb je de beginsituatie goed in kaart? Dan is het goed om in deze periode een tussenbalans op te (laten) maken, bijvoorbeeld middels een video-opname voor een technische analyse of een snelheidstest - in welke vorm dan ook - om het actuele conditieniveau te bepalen en te vergelijken met de voorgaande meting. Een zichtbare vooruitgang zal motiveren om door te gaan. De uitkomsten geven tevens informatie of er de komende periode nog aanpassingen binnen het trainingsplan nodig zijn.

Dit trainingsplan behoort dynamisch te zijn. Informatie uit trainingen, testen en wedstrijden behoren van invloed te zijn op de trainingsopbouw en feedback te geven of dit volgens plan verloopt. Voor sporter en trainer/coach is het goed om regelmatig tijd vrij te maken om terug te kijken naar geregistreerde data uit de trainingen van de afgelopen tijd. Zijn er veranderingen zichtbaar? De neiging is daarbij vooral te kijken naar prestatieverbetering. Afhankelijk van het gestelde doel is dit prima. Elke sporter wil zich nu eenmaal verbeteren. Daarvoor kan je ook herhalende zwem- of looptijden bij trainingen op dezelfde intensiteit met elkaar vergelijken. Feitelijk zijn dit minitesten.

Aan de andere kant ook beseft worden dat bepaalde doelen, bijvoorbeeld technische verbeteringen, een langere tijd nodig hebben om tot (zichtbare) prestatieverbetering te leiden. Het menselijk geduld kan dan wellicht wat op de proef worden gesteld. Vertrouwen houden in de gekozen aanpak, onderling overleg plegen en de beoogde verbetering blijven voeden is wat dan nodig is. Bepaalde verbeteringen worden vaak pas beloofd op de dag waar alle puzzelstukjes in elkaar vallen: tijdens het zelf gekozen piekmoment.

Wedstrijdprikkels

Het (Nederlandse) triathlonseizoen laat nog zo'n vier maanden op zich wachten, maar ook de komende periode (januari-maart) biedt voldoende mogelijkheden. Net als in de periode hiervoor vormen de komende twee maanden crosslopen een goede manier om het hardloponderdeel te verbeteren en is mountainbiken nog steeds een goed alternatief voor trainingen op de racefiets. Voor de triatleten die begonnen zijn met verbetering van het zwemonderdeel is dit een geschikte periode om de mogelijkheden te onderzoeken om in wedstrijdverband te zwemmen. Binnen (triathlon)verenigingen worden vaak ook zwemafstanden in competitievorm

aangeboden. Verenigingen kunnen dit wellicht nog formeler maken door, op regelmatige basis, eigen zwemwedstrijden te organiseren. En dan bij voorkeur ook op verschillende afstanden: 50, 100, 200, 400, 1000, 1500 of 2000 meter. Dit kan een goede zwemboost betekenen.

Voor de triatleten die verbetering van het looponderdeel ten doel hebben gesteld en al een aantal crossen gedaan hebben, staan in de komende maanden in het teken van de vertaling van het crossen naar de weg. Ons land kent elk weekend vele loopwedstrijden. In de komende periode neemt het aantal crossen geleidelijk af, maar neemt het aantal loopwedstrijden op de weg toe. Een ideale transfer. Wie zich focust op de korte afstand kiest dan voor een 5-10 kilometer wegwedstrijd. Ben je in voorbereiding op een halve of hele triathlon later in het jaar dan is wellicht een halve marathon of zelfs een volledige marathon een optie.

Bij elke keuze dient echter in het achterhoofd te worden gehouden welke plek deze inneemt binnen het trainingsplan. Deze keuze is niet zwart-wit. Omdat de ene triatleet van nature meer uithoudingsvermogen heeft dan een ander of juist met meer snelheid is geboren, kan de respons op trainingen per individu verschillen. Dat vertaalt zich in het trainingsplan: triatleten die voor de dezelfde afstand trainen kunnen daardoor toch een verschillend trainingspad bewandelen. Om diezelfde reden kan een triatleet op de korte afstand er in deze fase juist kiezen voor een langere afstand (halve marathon), terwijl voor atleten die in voorbereiding zijn op een hele triathlon later in het jaar een snelle 10 kilometer nu een goede prikkel kan zijn.

Combineren

De komende maanden zijn ook geschikt om te beginnen de verschillende onderdelen

van de triathlon in trainingen en wedstrijden te combineren. Heeft de focus de laatste maanden op de losse disciplines gelegen, dan wordt het nu langzamerhand tijd om deze weer bij elkaar te halen. De wedstrijdkalender biedt daarvoor ook verschillende goede wedstrijdvormen. Specialisten op één van de onderstaande wedstrijdvormen zullen hier waarschijnlijk op willen focussen. Ligt je piek in het zomerseizoen, benader deze wedstrijden dan als onderdeel van de voorbereiding. Je kunt de wedstrijd voluit gaan, maar er specifiek naar toewerken in de training is niet nodig. Net als loopwedstrijden doe je deze wedstrijden niet vaker dan eens per drie weken. Als sporter blijf je zo gretig, terwijl er in de andere weken voldoende ruimte blijft voor kwalitatief goede trainingen.

ZWEMLOOP: Een ideale manier om in wedstrijdverband te kijken hoe het zwem- en looppniveau ervoor staat. Het is ook een goede manier om op het zwemonderdeel weer even te ervaren hoe het is om worstelend met andere zwemmers door het water te gaan. De te kiezen afstand is bij de meeste wedstrijden 500 meter zwemmen en 5 kilometer hardlopen of de dubbele afstand.

CROSSDUATHLON: Wanneer de afgelopen maanden veel trainingstijd is besteed aan crosslopen en trainen op de mountainbike, dan biedt de crossduathlon in de wintermaanden het beste van twee werelden in één wedstrijdvorm. Wedstrijdafstanden zijn in de regel gebaseerd op korte afstand (7 km hardlopen – 20 km MTB – 3,5 km hardlopen).

DUATHLON (WEG): Terug de racefiets op in combinatie met hardlopen op de weg. Afstanden variëren van kort (5 km hardlopen – 20 km fietsen – 2,5 km hardlopen) tot lang (10 km hardlopen – 60 km fietsen – 10 km hardlopen).

Trainingsstage

De laatste optie voor deze periode kan feitelijk het hele jaar door, maar wordt de komende maanden door veel triatleten ingezet: een trainingsstage in de vorm van een trainingsweekend of een (buitenlandse) trainingsweek. Niets is fijner dan even niets anders te doen dan trainen, eten en slapen. Het verblijven en trainen in een andere omgeving zal een verfrissende werking hebben en het biedt de mogelijkheid om de trainingsuren wat op te schroeven. De mogelijkheid om met een groep op te trekken of onder leiding van een trainer te werken aan één of meerdere onderdelen en trainingen te doen met lotgenoten levert een bagage aan vermoeidheid maar ook inspiratie op.

Met de juiste dosis herstel kun je in korte tijd een goede stap maken. Met fietsstages in het voorjaar kunnen sporters die de afgelopen maanden juist extra aandacht hebben gelegd op het zwemmen of hardlopen redelijk snel weer een goed fietsniveau ontwikkelen. Een waarschuwing is echter op zijn plaats. Je zult niet de eerste zijn die zijn trainingsuren en –intensiteit op stage te ver opschroeft om daar de rest van het seizoen de negatieve gevolgen van te ondervinden. Begin daarom uitgerust aan je trainingsstage, bouw de training op, gebruik eerste dagen na aankomst om rustig te trainen, pak voldoende rust tussen de trainingen en zorg voor herstel na de stage. Dan is het effect het grootst.

Ter aanvulling op dit artikel staat op www.ericvanderlinden.com/triathlonsport een video die meer de diepte ingaat.

Have a good training



Tijdens een trainingsstage kan een flinke stap vooruit worden gezet.