

De berg op



Ontspannen

Massaal trekken de sportief ingestelde mountainbikers en toerfietsers onder ons de komende tijd weer de heuvels en bergen in. In dit artikel beschrijf ik wat trainingsvormen waarmee je beter beslagen ten ijs komt in een marathon of tijdens je eigen vakantie in de heuvels en de bergen.

Tekst Hein te Riele Foto's Johan Kuypers

Kracht en souplesse.

Op een berg is voldoende kracht nog belangrijker om vooruit te komen. Ook in ons vlakke Nederland kunnen we de kracht verbeteren. Bij voorkeur op een heuvel. Maar ook een brug, viaduct of dijk met tegenwind kan worden gebruikt. Deze krachtoefening wordt zittend uitgevoerd. De gedachtes hiërarchischer zijn dat de meeste bergen voor het overgrote deel ook zittend worden beklimmen én zittend klimmen is efficiënter dan staand klimmen. In deze houding worden de spieren onder een andere hoek aangespannen dan wan-

neer men staat. Om zittend veel kracht te kunnen leveren is het belangrijk om die kracht ook zittend te verkrijgen.

Dit is een prima training om eens per week uit te voeren. Eventueel gevolgd door een tochtje van 1 à 2 uur. Zo wordt de krachtraining gecombineerd met een duurtraining. Om vroegtijdige vermoeidheid van de spieren tijdens een tocht en op lange termijn slijtage aan de gewrichten te vermijden is het van belang om meestal op souplesse te rijden. Het zou mooi zijn als we ook tijdens beklimmingen buiten bovengenoemde

De krachtraining:

- Er wordt op het buitenblad gereden terwijl de ketting achter op één van de middelste kransjes ligt.
- Deze zware versnelling wordt met een lage trapfrequentie gereden.
- De trapfrequentie ligt rond de 60 omwentelingen per minuut.
- De inspanning duurt 1 tot 2 minuten.
- Daarna wordt er een paar minuten rustig verder gefietst om dan aan de volgende inspanning te beginnen.
- Begin met 2 series van 4 herhalingen met daartussen een kwartier rustig fietsen.
- Naarmate de getraindheid toeneemt kan het aantal herhalingen worden uitgebreid.
- Er kan een derde serie bij komen.
- En tenslotte kan er op een zwaarder verzet (is grotere versnelling) worden gereden.



krachttraining een cadans van 100 omwentelingen per minuut kunnen realiseren. We kennen het koffiemolensverzetje van Lance Armstrong en de typische klimmers in de Tour. Het zou al heel mooi zijn wanneer we de 'zware tred' van Jan Ullrich benaderen die meestal met rond de 90 omwentelingen per minuut naar boven rijdt. Voor ons zijn waarden van rond de 80 prima. Tel eens een keer met welke trapfrequentie er geklimmen wordt en probeer het daarna op een lichtere versnelling met dezelfde snelheid. Door dit vaak te herhalen wordt het steeds makkelijker om vol te houden.

Harstslag en omslagpunt tijdens een beklimming

Het omslagpunt is een begrip met een soms bijna magische klank. Het duikt vaak op in gesprekken onder duursporters. Dat is ook niet zo gek. Je houdt een inspanning immers langer vol wanneer je net onder die drempel blijft. Bovendien is het omslagpunt 'trainbaar'. Dat wil zeggen dat je deze drempel door gerichte training omhoog kunt schuiven met als resultaat dat je een hogere inspanning langer volhoudt. Deze magische drempel lijkt alleen duidelijk te worden met lactaatmetingen en hartslagmeters. Maar eigenlijk hebben we die testen en apparaten, zeker op recreatief niveau, niet nodig. Iedereen kent wel het gevoel: 'het moet nu niet nog iets sneller gaan want dan hou ik het niet lang meer vol'. Over het algemeen is dit gevoel een prima aanwijzing dat we net onder of op ons omslagpunt zitten. Fiets je met een hartslagmeter dan is het leuk om door de tijd heen bij te houden bij welke waarde je dit gevoel tegenkomt. Je kunt er dan tijdens langdurige inspanningen op letten dat je ongeveer 5 slagen onder die waarde blijft. En anders ga je gewoon op je gevoel af. Overigens ligt het omslagpunt de

dag(en) na een zware inspanning vaak lager. Bij voldoende rust herstelt zich dat weer. Een trainingsvorm om het omslagpunt te verhogen is de intensieve duurtraining. Hierbij wissel je inspanningen die net boven dat gevoel liggen af met een stuk rustig fietsen.

Coupe de pedale

Er moet flink op de pedalen geduwd worden om vooruit te komen. Zeker wanneer het bergop gaat. De duwende beweging maakt slechts de helft uit van de cirkel die onze voeten maken bij een volledige pedaalomwenteling. Elke voet is daarmee de helft van de tijd passief. Zeker bergop is het de moeite om tijdens deze fase van de pedaalslag actief aan het pedaal te 'trekken'. Deze manier van pedaleren wordt 'enkelen' of 'coupe de pedale' genoemd. Renners bij wie dit duidelijk te zien is, zijn Michael Boogerd en Paolo Bettini. Deze trekken de beweging wordt gemaakt door als het ware een aaiende beweging naar achteren over het pedaal te maken. Hierbij wijzen de tenen iets naar beneden. Op deze manier wordt de pedaalslag efficiënter wat vooral bergop goed werkt. Probeer het eens uit.

Rusten in de klim

Veel klimpartijen in de bergen kunnen een aardige tijd duren. In het heuvelland en op de mountainbike komt het ook vaak voor dat verschillende hellingen elkaar snel opvolgen. Het is haast onmogelijk om elke klim op de rand van het omslagpunt te rijden. Het is dan verstandig om ook tijdens een beklimming herstelmomenten in te bouwen. Dat betekent dat tijdens minder zware delen van een langere klim of serie van beklimmingen gas terug wordt genomen zodat hart en beenspieren de kans krijgen zich ietwat te herstellen. Zo sta je niet plotseling 'geparkeerd' als de zoveelste helling zich aandient of er na de bocht nog een



Trainen van het omslagpunt:

- Trainen van het omslagpunt:
- Eens per week 4 minuten intensief fietsen gevolgd door 6 minuten rustig en dat 5 maal.
- Naarmate dit vaker is gedaan kan het aantal herhalingen worden uitgebreid tot 10 à 12.
- De inspanningsduur kan variëren van 3 tot 8 minuten.
- De duur van het stukje uitfietsen tussen de inspanning kan variëren van 1 à 2 maal de tijd van de inspanning.

steil stuk voor de wielen wordt geschoven. Je kunt herstellen tijdens een beklimming door rustiger te gaan trappen. Je kunt ook op de minder steile passages hetzelfde tempo aanhouden waardoor de inspanning kleiner wordt. Het is de bedoeling om gaandeweg de ademhaling rustiger en dieper te krijgen. Te-

gelijktijd wordt geprobeerd om weer een ontspannen houding aan te nemen. Met name in de armen, nek en rug. Hiermee wordt de zit op de fiets meer ontspannen. Wanneer er met een hartslagmeter wordt gereden dan mag de teller met 10 à 15 slagen zakken. Probeer het eens uit en laat de bergen maar komen.



Trainen voor de top