

Routebeschrijving naar een hoge piek

Col du Lautaret

Als sporter kun je proberen het hele jaar door 'goed' te zijn. Profs kiezen echter vaak bepaalde periodes waarin ze proberen nog wat beter te zijn. Daarvoor nemen ze op de koop toe dat de periode ervoor wat minder is: die staat in dienst van het moment waarop ze later willen pieken. Het stellen van sportieve doelen is inmiddels ook gebruikelijk voor de ambitieuze fietser en biker: het moet gebeuren in de Dolomietenmarathon, de Marmotte of tijdens de Transalp. Voor het beste resultaat is het ook voor hen de aangewezen weg om op te bouwen naar dat 'piekmoment'.

gelost is dit handig. Er kan na worden gegaan of het bijvoorbeeld te hoog was gegrepen of dat de verhuizing meer energie kostte dan verwacht... En volgend jaar ga je met de verworven wetenschap een nieuwe uitdaging aan en kom je beter beslagen ten ijs. Het bedenken van doelen is ook leuk: in gedachten wordt al naar het evenement toegeleefd, er wordt over gesproken in de fietsclub. Er zijn de voorpret en de excuses: 'het hoeft nu nog niet want ik ben nog in opbouw maar straks...'

Maak een planning Velen onder ons hebben na de grote fietstocht of week van afgelopen jaar of in de wintermaanden al gefantaseerd wat het grote doel voor dit jaar moet worden. Als je eenmaal weet welke tocht of periode je top wil zijn kan er een planning worden gemaakt. Een planning geeft houvast en inzicht over de te volgen route naar de piek. Natuurlijk zijn er vele wegen die naar Rome leiden en het is altijd puzzelen welk traject het beste bij de individuele omstandigheden past. Voor iedereen geldt dat het goed is om de mogelijkheden en beperkingen voor de voorbereiding in kaart te brengen.

- Hoe vaak kan er gefietst worden?
- Hoe lang?
- Is er een 'stage' in Zuid Limburg?

Formuleer een prikkelend doel

Niet alleen voor profs is het stellen van één of meer doelen zinnig. Aan de hand van de vooraf bepaalde doelen worden trainingsschema's gemaakt waarin de ene periode de nadruk ligt op bijvoorbeeld kracht en een volgende periode op snelheid. Allemaal om in die ene bepaalde wedstrijd of wedstrijdperiode in topvorm te zijn. Pieken zoals dat zo mooi heet. Het trainingsschema is een hulpmiddel om het doel te bereiken. Over het algemeen wordt daarin netjes bijgehouden wat er wordt gedaan en hoe het ging. En veranderen de omstandigheden dan wordt het schema aangepast. Achteraf komt dan nog de evaluatie: is het doel gehaald? Was de voorbereiding goed? Wat kan er beter? Dit kan na elke (voorbereidings-) periode en vooral na afloop van de 'event'. Het grote voordeel van formuleren van een doel is dat je achteraf kunt achterhalen waarom het zo ging. Vooral wanneer de verwachtingen niet zijn in-



Col de Porte

- Valt er een trainingsperiode uit door schoolvakanties?
- Andere reeds bekende omstandigheden en factoren.

Nu kan er een soort trainingskalender worden gemaakt waaruit op voorhand al kan blijken dat het gewenste doel al dan niet haalbaar is. De volgende stap in de puzzel is bedenken wat je wilt gaan trainen en wanneer. Globaal gezien wordt in het begin van de voorbereidingsperiode eerst het aantal trainingen opgeschroefd en vervolgens de trainingsduur. Met drie keer in de week fietsen kan er al aardig wat progressie worden gemaakt. In het eerste deel van de voorbereidingsperiode ligt de nadruk op het ontwikkelen van het duurvermogen door het fietsen van steeds langere ritjes die op het gemak worden gereden. Daarnaast kan er op kracht worden getraind door bijvoorbeeld elke week tijdens een tochtje tien keer zittend tegen een viaduct op te rijden op de 53x16 of op het vlakke in blokken van 5 à 10 minuten op het zwaarste verzet te rijden met een lage trapfrequentie. Gaandeweg kan ook explosiviteit en vooral ook snelheid een groter deel uit gaan maken van de trainingen. En voor het grootste

trainingseffect is elke training iets anders. In het weekend een langere tocht en door de week een kortere rustige en een middellange intensieve. De week daarna de ene tocht wat langer en de andere wat intensiever. En van maand tot maand de accenten wat anders leggen. In maart rustig het duurvermogen opbouwen. In april daarnaast wat kracht op de fiets er bij trainen. In mei wat sprintjes en lekker doorrijden in de groep.

Doelen bijstellen en schema's aanpassen Eén van de moeilijkste zaken voor een begeesterd sporter is omgaan met tegenslagen zoals ziekte, blessures en andere onverwachte gebeurtenissen op weg naar het grote doel. Voor velen wordt het schema op zo'n moment tot een dwingend keurslijf. De kunst is om dan de juiste maatregelen te nemen. Dat kan zijn door een tocht of zelfs de hele trainingsweek te schrappen. Het kan ook zijn dat het schema moet worden bijgesteld. En als het nodig is dan moet het doel worden aangepast. Plezier hebben tijdens de vele uren voorbereiding is belangrijker dan een schema en maakt de kans om het halen van de piek veel groter! 🍷



Col de la Lombarde

Wetmatigheden uit de inspanningsfysiologie:

Ons lichaam heeft het vermogen om zich aan te passen aan de omstandigheden. Nadat het vermoeid is geworden herstelt het zich door rust tot een beter niveau dan voor de inspanning. Dit heet overload of overcompensatie. Het is belangrijk dat er tussen de inspanningen voldoende tijd voor herstel is anders is afbraak het gevolg. Teveel rust geeft geen verbetering maar leidt er toe dat het niveau niet verbetert. Om het effect op de aanpassing van het lichaam te vergroten wordt de soort inspanning steeds iets anders gemaakt. Er kan gevarieerd worden in de duur, de intensiteit, het doel en de vorm van de inspanning. Dit voorkomt dat het lichaam 'went' aan de training.

