



Trainen in een groep

Er zijn fietsers die een voorkeur hebben om in een groep te trainen, andere fietsers prefereren het om juist individueel hun trainingen te doen. Wat zijn nu de voors en tegens van trainen in een groep?

Trainen in een groep is in eerste instantie een sociale bezigheid. Het is prettig om samen bezig te zijn met je hobby en naderhand wat sterke verhalen op te han-

gen. Daarnaast hebben sommige fietsers een prikkel nodig van collega-fietsers om zodoende een keer wat intensiever of langer te trainen dan wanneer ze dat in hun

eentje zouden doen. Een dagtocht maken met de fietsclub of fietsmaten in Zuid-Limburg of op de Veluwe is intensiever dan het eigen rondje om 'de kerk'.

Nadelen

Naast bovengenoemde voordelen van trainen in een groep, kleven er natuurlijk ook nadelen aan. Zo kan het in het kader van veiligheid gevaarlijker zijn om in een



groep te trainen. Gezellig met elkaar keuvelend kan er toch eens een paaltje op het fietspad geraakt worden, of let iemand net niet genoeg op en komt in botsing met een collega-fietser.

Als we in een groep trainen zijn we vaak wat competitief ingesteld. Het geeft natuurlijk toch een lekker gevoel wanneer je op een klimmetje iemand het nakijken geeft. En als we dan bezig zijn met 'presteren', letten we toch iets minder op de

verkeersregels. Dat hoeven de renners tijdens de Tour de France immers toch ook niet? Naast de irritatie die het oplevert bij onze medeweggebruikers, kunnen tevens gevaarlijke situaties ontstaan.

Fietzers die veel trainen in een groep nemen meestal het tempo aan van die groep. Voor de fietser die veelal het tempo bepaalt, is dit geen probleem, maar voor de fietser voor wie het misschien net iets te snel gaat, kan een groepstraining vaak te veel zijn. Gaan ze meerdere keren per week met de groep trainen, rijden ze dus meerdere keren per week boven hun eigen kunnen. Met andere woorden, de trainingsbelasting is te hoog. Hierdoor komt de arbeid-/rustverhouding in het geding en wordt meer afgebroken dan dat conditie wordt opgebouwd. Van specifiek en op het individu afgestemd trainen is geen sprake. En van de belangrijke lage intensiteits-duurtraining zal niets meer terecht komen, omdat het tempo veelal (te) hoog ligt. Om van intervaltraining met specifieke tijdsintervallen in specifieke hartslagzones én specifieke rustintervallen maar helemaal niet te spreken.

Over de kop

Overtraining is een toestand waarbij er sprake is van prestatieverlies, onvermogen om dezelfde intensiteit tijdens training vast te houden, en overmatige vermoeidheid tijdens rust én inspanning. Deze situatie wordt veroorzaakt door een disbalans tussen arbeid (zowel lichamelijk, geestelijk en sociaal) en rust. Een 58-jarige wielrenner en zelfstandig ondernemer kwam met bovengenoemde verschijnselen bij de sportarts. De man was amateurrenner geweest en reed nog steeds zijn kilometers bij de plaatselijke toerclub waar in de A-groep best aardig werd doorgereden. De man maakte met zijn eigen zaak, waar hij tevens lichamelijk ook flink aan de bak moest, aardig wat uren gedurende de werkweek en ook in het weekend. Twee keer per week reed hij

met de toerclub mee waarbij hij geregeld een keer moest lossen, omdat hij het tempo eigenlijk niet kon bijbenen. Twee keer per week reed hij dus op een intensiteit die veel te hoog voor hem was en reed zichzelf dus geregeld over de kop. De combinatie van twee keer per week té hard trainen en een drukke en fysiek zware baan, zorgden ervoor dat de man overtraind was geraakt. Het advies was dus om allereerst enkele weken rust te nemen (dus: niet/ampere fietsen) en het daarna met beleid weer op te pakken. Als alles goed zou gaan, zou hij weer een keer met de toerclub mee kunnen fietsen, echter, het advies was om dit óf maximaal één keer per week te doen, óf in de minder snelle B-groep mee te fietsen. De andere training zou dus een individuele training moeten zijn, waarbij de trainingsintensiteit meer op hem aangepast was.

Conclusie

Trainen in een groep is een leuke en gezellige bezigheid. Daarentegen kleven er ook nadelen aan het trainen in een groep. Zo kan de veiligheid in het geding komen en kan menig fietser te hard trainen, waardoor de arbeid-rust verhouding in het geding komt. In de volgende editie zal het aspect overtraining verder worden uitgediept. ☒

Over de auteur

Marcel Schmitz (inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, Certified Strength & Conditioning Specialist/CSCS) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max), trainingsbegeleiding, fysieke training, lezingen en presentaties.
www.in2motion.eu