

De ideale voorbereiding



Afgelopen zomer ben ik met een paar fietskameraden de route van La Marmotte naar Marmotte gaan fietsen. La Marmotte is zo'n slordige 174 kilometer lang en bevat ruim 5000 hoogtemeters. Reden genoeg om je goed voor te bereiden voor deze tocht. Wat is de beste voorbereiding?

Van tevoren is het verstandig een check-up te ondergaan bij een sport- of wiefelarts. Er zijn verschillende soorten sportkeuringen waaruit je kan kiezen. Met een inspanningstest kan het omslagpunt worden bepaald en kunnen hartslag- en/of vermogenszones worden gemaakt om efficiënt mee te gaan trainen. Probeer eventuele extra kilootjes ruim van tevoren kwijt te raken (niet te snel afvallen is het devies).

En dan begint natuurlijk de training. Onderzoek laat zien dat een verdeling van 80%

duurtrainingen (ruim onder het omslagpunt) en 20% intervaltrainingen (rondom of boven het omslagpunt) de beste resultaten geeft. Een gedegen planning/periodisering van de trainingen is daarom te adviseren. Veel fietsers zijn prima in staat hun trainingen zelf samen te stellen, anderen kiezen ervoor om dit samen met een deskundige te doen. Ikzelf gebruik voor mijn klanten de webapplicatie van TrainingPeaks om zodoende op maat gemaakte schema's te fabriceren, maar ook om goed te kunnen monitoren.

De basis

Wanneer de tocht plaatsvindt in de zomer, is de winterperiode uitermate geschikt om een goede basis te leggen. Deze basis wordt enerzijds gevormd door een goed duurtuithoudingsvermogen, waarbij de 80/20% verhouding iets meer opschuift richting de duurtrainingen. Na een gedegen opbouw worden de duurtrainingen uitgebouwd naar tochten van drie tot zelfs vijf uur. Langzaam komen er meer intervaltrainingen aan te pas.

Anderzijds is het van belang een goede basis te leggen in het voorkomen van blessures door het uitvoeren van rompstabiliteit oefeningen (core stability); van belang hier-



bij is dat de oefeningen technisch goed worden uitgevoerd, in beginsel bij voorkeur onder toezicht van een deskundige. Op sportzorg.nl staan enkele voorbeelden van core stability training. Twee à drie keer per week een core stability training van 20 à 30 minuten doet wonderen. Van belang is dat gevarieerd wordt getraind, zowel in tijdsduur, intensiteit als omgeving. Zo blijven trainingen leuk en boeiend en is er minder kans op overtraining. Bij trainingen dient in het algemeen sprake te zijn van overload: met andere woorden, trainingen dienen altijd wat zwaarder te zijn dan eerdere trainingen, omdat er anders gewinning optreedt en dus minder progressie (door adaptatie) wordt geboekt. Vanzelfsprekend dient er een goede arbeid-/rustverhouding te zijn, zodat het lichaam kan herstellen van de fysieke

inspanningen. Periodiek een herstelweek inplannen (trainingsomvang omlaag) kan zeker geen kwaad. En wees niet bang, de prestaties zullen hierdoor niet gaan dalen, eerder toenemen!

Zorg verder dat je al wat hoogtemeters in de benen hebt door bijvoorbeeld een paar keer naar Zuid-Limburg te gaan. Tijdens het klimmen, gebruik je toch wat andere spiervezels dan op het vlakke, dus beter om ze vantevoren wat aan te sporen.

Zo'n twee weken voor de grote dag is het verstandig te gaan 'taperen'. Taperen betekent het terugbrengen van de trainingsomvang (trainingsduur). De trainingsintensiteit blijft hetzelfde, hoewel de duurtrainingen en de intervallen korter zijn. Indien men een week vantevoren naar de bergen afreist, is het van belang zichzelf niet uit te putten de dagen voor de tocht, maar met beleid enkele bergjes te pakken. De dag voor de cyclosporive kan een rustdag worden ingepland om uitgerust aan de start te verschijnen. Het doel van taperen is om te herstellen van kleine pijnjes en om energievoorraden op oorlogssterkte te brengen.

De tocht zelf

Tijdens de tocht is het van belang om op je eigen tempo de bergen omhoog te rijden en je niet gek te laten maken door andere fietsers. Het gevaar bestaat namelijk dat je op een te hoge intensiteit gaat fietsen (lees boven je omslagpunt) en hierdoor het latere deel van de tocht in de problemen komt. Houd ook rekening met het effect van hoogte op het lichaam. Boven een hoogte van 2000 meter kan het lichaam beduidend anders reageren door de ijlere lucht.

Herstel

Het belang van voeding en vocht voor, tijdens en na de tocht zijn van enorm belang. Het mooie tijdens mijn fietsvakantie was dat mijn hotel (Au Bon Accueil in Venosc) elke dag om vier uur 's middags een (gratis!) pastabuffet had klaar staan om de reserves

weer aan te vullen. Naast goede voeding is rust belangrijk om te herstellen van een zware tocht. Daarentegen stimuleert een hersteltraining ('actieve' rust) de dag na een zware training of wedstrijd de bloedcirculatie en bepaalde 'herstelhormonen' zorgen ervoor dat de spieren sneller herstellen.



In het boekje 'Hoe bereid ik me voor?' (te bestellen voor € 3,50 in de NTFU webshop, ntfushop.nl, of via www.sportzorg.nl) staan nog meer en uitgebreidere tips voor een optimale voorbereiding. ☒

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 meer terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max), trainingsbegeleiding, fysieke training, lezingen en presentaties.

www.in2motion.eu