

# Krachttraining



De winterperiode is normaliter de periode bij uitstek om met duurtrainingen een degelijke basis te leggen voor het nieuwe fietsseizoen. Gezien de afgelopen koude winter is dit geen gemakkelijke opgave. Een mooi alternatief voor de winter is (wielrenspecifieke) krachttraining. Krachttraining is prima te combineren met de in het juninummer beschreven core stability training. Hierbij wat fietstrainingen toevoegen, et voilà, klaar is je winterprogramma. Krachttraining is een veel bediscussieerd onderwerp binnen de duursport(en), maar onderzoek laat zien dat de duurprestaties verbeteren door krachttraining.

Je kunt zomaar de sportschool inlopen en wat aan de apparaten gaan trekken, maar het is van belang om de oefeningen op een dusdanige manier uit te voeren dat ze zoveel mogelijk overeenkomen met de fietsbeweging. Het doel is niet om dikke spieren te kweken (hypertrofie), maar om meer kracht te kunnen genereren op de pedalen. Meer spiermassa is meestal wat een wielrenner juist niet wil, omdat meer spiermassa ook meer gewicht betekent.

Krachttraining zorgt voor een verbeterde neuromusculaire aansturing (aansturing spieren door het zenuwstelsel), waardoor meer kracht kan worden gegenereerd. De oefeningen die hiervoor geschikt zijn, staan in het kader vermeld. Belangrijk is dat niet te veel met apparaten wordt

gewerkt, maar juist met losse gewichten (halters/barbells en gewichten/dumbbells). Met apparaten worden meestal losse spiergroepen getraind die werkzaam zijn op één gewicht / mono articulair (niet functioneel), terwijl tijdens de fietsbeweging juist spiergroepen over meerdere gewrichten actief zijn (biarticulaire spiergroepen).

De snelheid van het uitvoeren dient zoveel mogelijk overeen te komen met de snelheid van de trapbeweging. Vrij snel dus. De oefening dient echter ook op een gecontroleerde wijze te worden uitgevoerd om blessures te voorkomen. Een frequentie van twee á drie trainingssessies per week laat de beste resultaten zien. Maar let op, het fietsen zelf blijft de beste training om prestaties te verbeteren!

## De oefeningen

<b>Back squat</b>	Knie- en heupstrekkers
<b>Front squat</b>	Idem
<b>Leg press</b>	Idem. Hoewel oefening op een machine wordt uitgevoerd, is deze nog redelijk zinvol
<b>Step ups</b>	Idem. Verkleinen of voorkomen disbalans tussen links en rechts
<b>Lunges</b>	Idem
<b>1-benige squats</b>	Idem
<b>Bent over row</b>	Bovenrug, lage rug en armen
<b>Good morning</b>	Met name rugstrekkers
<b>Bankdrukken</b>	Schouders, borstspieren en elleboogstrekkers

Zie voor de uitvoering van deze oefeningen diverse filmpjes op YouTube.

## Soort krachttraining

Krachttraining kan in vier thema's worden ingedeeld afhankelijk van het soort trainingsdoel: kracht, vermogen, hypertrofie (meer spiermassa) en spier-uithoudingsvermogen. De laatste is met name van toepassing voor de wielersporter. Mensen die starten met krachttraining doen er verstandig aan om de eerste weken de kracht wat te verhogen en de juiste techniek aan te leren. Bij mensen die maximaal twee á drie keer per week fietsen, is het te adviseren daarna

te gaan trainen om het spier-uithoudingsvermogen (krachtuithouding) te verbeteren. Hierbij worden veel herhalingen gedaan (minimaal 12x) in twee á drie sets met relatief weinig gewicht en zijn de pauzes tussen de sets erg kort (minder dan 30 sec). Profwielrenners doen meestal krachttraining om het vermogen te verbeteren; met veel gewicht, weinig herhalingen en lange pauzes tussen de sets. Deze manier van krachttraining is met name van toepassing als aanvulling op de reguliere (dagelijkse) fietstraining. ☺

## Over de auteur

Marcel Schmitz (inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- & conditietrainer) heeft zijn eigen SportAdviesBureau In2Motion.

Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding.

[www.in2motion.eu](http://www.in2motion.eu)







# ACTIE

VAN € 164,85

NU VOOR

€ 119,95

**SPECIALE SETPRIJS**

SH-M088 MTB SCHOEN MET PEDAAL EN OVERSCHOEN



ADVIESVERKOOPPRIJS SH-M088: € 99,95 ; PD-M520 PEDAAL: € 32,95 ; OVERSCHOEN CLASSIC: € 31,95  
VOOR ALLE DEELNEMENDE DEALERS GA NAAR [WWW.SHIMANO-BENELUX.COM](http://WWW.SHIMANO-BENELUX.COM)



SHIMANO BENELUX BV