

TRAINING

Samen of alleen?

Veel fietsers geven de voorkeur aan fietsen in een groep, andere prefereren het om juist individueel hun trainingen af te werken. Wat zijn nu de voor- en nadelen van trainen in een groep?

TEKST MARCEL SCHMITZ

In een groep is het trainen in eerste instantie een sociale bezigheid. Het is prettig om samen bezig te zijn met je hobby en naderhand wat sterke verhalen op te hangen. Daarnaast hebben sommige fietsers het nodig om een prikkel te krijgen 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'. Naast bovengenoemde voordelen van trainen in een groep, kleven er ook nadelen aan. Zo kan het in het kader van veiligheid ietwat gevaarlijker zijn om in een groep te trainen. Gezellig met elkaar keuvelend kan er toch eens een fietspaaltje gemist worden, of let iemand net niet genoeg op en komt in botsing met een collega-fietsers. Maar wat nog meer opvalt, is, dat als we in een groep trai-

nen, we toch wat competitiever zijn ingesteld. Dat heeft wat met het testosterongehalte van de man te maken, want wat geeft het toch een lekker gevoel als je op een klimmetje iemand het nakijken geeft. Vrouwen hebben beduidend minder competitiedrang dan mannen (toch?).

Training load

Fietsers die vaak aan groepstrainingen deelnemen, passen hun snelheid aan, aan het niveau van de 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 zwaar zijn. Fietsen deze renners een paar keer per week mee met de groep, dan rijden ze te vaak boven hun eigen kunnen. Met andere woorden, de training load is te hoog. Hierdoor komt de arbeid-/rustverhouding in het geding en wordt meer afgebroken dan opgebouwd. Zo'n fietser heeft dus niet echt

de mogelijkheid om lekker zijn eigen tempo te rijden. Clubs hebben hier natuurlijk al wat op gevonden: meerdere groepen met verschillende niveaus. Prima. Iedereen kan dan met een groep van zijn eigen niveau mee.

In een eerder artikel over trainen in een groep, heb ik een casus besproken van een 58-jarige fietser en zelfstandig ondernemer die met verschijnselen van overtraining bij de sportarts kwam. De man was vroeger amateurrenner geweest en reed nog steeds twee keer per week zijn kilometers bij de plaatselijke toerclub waar best hard werd doorgereden. De man maakte met zijn eigen zaak lange werkdagen, waar hij lichamelijk ook flink aan de bak moest. De combinatie van twee keer per week hard trainen én een drukke, fysieke baan, zorgden ervoor dat hij overtraint was geraakt. Het advies was om eerst enkele weken rust te nemen (dus niet of amper fietsen) en



het daarna met beleid weer op te pakken. Maximaal 1 keer per week met de snelle groep óf in de minder snelle B-groep mee. De andere training moest een individuele training zijn waarbij de training load meer op hem was aangepast.

Trainen in een groep is een leuke en gezellige bezigheid. Het sociale aspect is belangrijk en je wordt soms flink fysiek uitgedaagd. Daarin schuilt het ge-

vaar dat men vaak te hard aan de bak moet om het tempo te kunnen bijbenen. Of men wordt juist te weinig geprikkeld, omdat het te langzaam gaat. Mijn advies is om naast de groepstraining een of twee individuele trainingen te doen, om zodoende op je eigen niveau te kunnen fietsen. De tweede individuele training zou dan bijvoorbeeld een intervaltraining kunnen zijn, die je op je eigen niveau en intensiteit kunt volbrengen. •

• **Marcel Schmitz**
 • (inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht-
 • /conditietrainer) heeft zijn eigen
 • SportAdviesBureau In2Motion,
 • zie in2motion.eu. Bij In2Motion
 • kunnen sporters, clubs en be-
 • drijven onder andere terecht
 • voor inspanningstesten (o.a.
 • VO2max test), sportkeuringen
 • (i.s.m. gecertificeerd sportarts)
 • en trainingsbegeleiding.