



Winterwerk

Na een mooie herfstperiode staat de koude winterperiode weer voor de deur. Door het slechte weer kan de racefiets voor een tijdje in het vet, hoewel sommige 'die-hards' de hele winter op de racefiets blijven doortrainingen. De vraag rijst dan hoe de fanatieke wielrenner de winterperiode goed kan benutten.

Laten we eerst kijken hoe het winterprogramma van het profpeloton er uitziet. Kunnen toerfietsers hier een voorbeeld aan nemen? Het profpeloton neemt na het wegseizoen een korte rustperiode van zo'n drie weken. In deze periode kan het lichaam herstellen van het lange wielerseizoen en mag het weer enkele kilo's bijkomen. Blijven de profs gewoon doortraineren, dan bestaat de kans dat het lichaam overbelast raakt met mogelijk blessures of overtraining tot gevolg. Afhankelijk van het aantal fietsuren dat je als toerfietsers maakt gedurende het fietsseizoen, kan zo'n rustperiode verstandig zijn. Vooral de combinatie van meerdere keren per week hard trainen, een stressvolle baan en een druk sociaal leven (bijvoorbeeld een gezin met jonge kinderen) is berucht. Enkele weken volledige rust kan dan zijn meerwaarde hebben.

Na de rustperiode beginnen de profs normaliter aan de voorbereiding voor het nieuwe wegseizoen. In deze voorbereidingsperiode wordt de basis gelegd, met name door het uitvoeren van lange duurtrainingen met een lage intensiteit. Voor de duurtrainingen worden veelal trainingsstages belegd in warmere oorden, zoals Mallorca. Vanzelfsprekend is dit niet weggelegd voor de gemiddelde recreatieve fietser. Daarnaast besteden de profs in de winter ook aandacht aan krachttraining, omdat dit prima in de trainingsplanning past. In het voorjaar komt langzaam meer de nadruk te liggen op intervaltraining.

Alternatieven

Hoe kan een alternatief winterprogramma voor de recreatieve fietser er nu uitzien? Met enige creativiteit is hier zeker wat van te maken. Allereerst kan men natuurlijk van de racefiets overstappen naar de mountainbike. De weersinvloeden spelen dan een minder invloedrijke rol. Het enige nadeel is dat het vaak moeilijk is om duurtrainingen uit te voeren op de mountainbike, gezien de vaak zware onder-

grond in de herfst en winter. Om dit te omzeilen kan men gaan mountainbiken op brede (harde) zandpaden of op de geasfalteerde weg.

Binnen fietsen

Een ander alternatief is om (lange) duurtrainingen uit te voeren op de hometrainer of Tacx, op zolder of in de garage. Enige vorm van afleiding, zoals een televisie, is dan welkom om verveling tegen te gaan. Je kunt zelfs een boek lezen of studeren. Tijdens sporten kun je namelijk prima lees- en leerstof opnemen. Andere fietsers gaan liever in de sportschool spinninglessen volgen. Een prima alternatief. Men kan hierdoor onder goede omstandigheden doortraineren. Enige kanttekening is dat spinning een overwegend intervalkarakter heeft. Dit in tegenstelling tot lange duurtrainingen waarbij juist andere energiesystemen worden geprikkeld. Het vorige artikel over inspanningsfysiologie gaf al aan dat juist bij duursport een weekverdeling van 80% duurtraining en 20% intervaltraining de beste resultaten geeft.

Krachttraining

Een ander goed alternatief is om de sportschool in te gaan om daar fietsspecifieke krachttraining te gaan doen. Het doel van deze krachttraining is niet zozeer om dikke spieren te kweken (hypertrofie), maar om de aansturing van spiervezels (door het zenuwstelsel) te verbeteren. Hierdoor kan men beduidend meer kracht op de pedalen genereren. Indien je de krachttraining op een juiste manier uitvoert, hoeft er amper spierhypertrofie plaats te vinden. Spierhypertrofie is namelijk meestal niet gewenst bij duursporters. Probleem is echter dat niet alle sportscholen de kennis, kunde en ervaring hebben om deze fietsspecifieke krachttraining aan te bieden. De opmerking is op zijn plaats dat wanneer je stopt met de krachttraining,ordat het wegseizoen weer begint, er deels

reversibiliteit optreedt. Met andere woorden, wanneer je de krachttraining niet blijft continueren, zal het effect weer voor een deel wegebben. Het meest ideaal is dus dat de krachttraining tijdens het wegseizoen wordt doorgezet; dit kan door de krachttrainingssessies qua tijd in te korten en alleen maar 'onderhoud' te plegen gedurende het wegseizoen. Een goede trainingsplanning is dan essentieel.

Oefeningen

Op de site van de Koninklijke Nederlandse Krachtsport en Fitnessfederatie (www.knkf.nl) staan voorbeelden van fietsspecifieke krachttraining. Van groot belang hierbij is dat de krachttraining plaatsvindt onder deskundige begeleiding. Gebeurt dit niet, is de kans op ongelukken en blessures aanzienlijk.

In het vorige artikel over trainingsleer is het nut van core stability training (rompstabiliteitstraining) aangegeven. De winterperiode is uitermate geschikt om deze training uit te voeren en nadien als 'onderhoud' door te zetten naar het wegseizoen. Zie de site van sportzorg.nl voor oefeningen om core stability te trainen. Let wel, ook hier is het aan te bevelen deze training af en toe onder deskundige begeleiding uit te voeren, zodat een goede techniek gewaarborgd blijft en blessures worden voorkomen. ☺

In2Motion

Marcel Schmitz is inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper en heeft zijn eigen SportAdvies-Bureau In2Motion. Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten, trainingsbegeleiding, fysieke training, personal training en coaching, lezingen en presentaties.

www.in2motion.eu