



Periodiseren

Koning winter staat voor de deur; tijd om gedurende de lange winteravonden, waar we ons toch maar een beetje zitten te vervelen, een mooie planning te maken hoe we het komende seizoen gaan trainen: periodiseren!

Periodiseren houdt in dat we met een kalender op schoot gaan zitten en een planning gaan maken hoe we de komende tijd willen trainen. Hoe ziet de opbouw eruit, hoeveel trainingen doen we per week of kunnen we doen per week, waar willen we naar toe trainen, hoeveel wedstrijden zijn er, enz.? Bij periodisering dient er sprake te zijn van systematische variatie in de soort training, de intensiteit en het trainingsvolume. Waarbij het doel is om prestaties te verbeteren en overtraining te voorkomen. Er is bij periodisering sprake van perioden, ook wel cycli genoemd, die worden verdeeld in de macro cyclus (= de maanden), meso cyclus (= de weken) en de micro cyclus (= 1 week). Zelfs de trainingssessie kun je periodiseren. Denk bijvoorbeeld aan een intervaltraining waarbij hoge en lage intensiteit zich afwisselen. Er loert natuurlijk gevaar bij het te strak plannen van een seizoen. Wat nu als er sprake is van een blessure, ziekte of een gewijzigde wedstrijdkalender? Daarom dient naar mijn mening een globale jaarplanning te worden gemaakt met ruimte om tussentijds het schema makkelijk te kunnen aanpassen. Nu al heel specifiek trainingen uitschrijven voor de maand mei volgend jaar, ben ik geen voorstander van.

Soorten periodisering

Er is al veel onderzoek gedaan naar periodisering. Met name bij de professionele sporter bepaalt dit mede de sleutel tot succes. En nog steeds wordt er veel onderzoek gedaan en geëxperimenteerd. In 1960 werd al een eerste aanzet gedaan door de Russische fysioloog Matveyev. Bij deze vorm van traditionele periodisering (...) wordt het seizoen zodanig ingericht dat de focus in het begin op trainingsvolume (duur) ligt en vervolgens geleidelijk overgaat in trainen op intensiteit. Er is sprake van een golf design met afwisselend zware en lichte training, waarbij alle energiesystemen door elkaar worden getraind (duur, interval, snelheid, explosiviteit, enz.). Voor recreatieve fietsers kan dit een prima concept zijn, maar voor professionele wielrenners die meerdere piekmomenten in een jaar hebben, is dit minder bruikbaar. Later werd dit model door andere sportwetenschappers aangepast en volgden een aantal variaties. Dat professionele sporters behoefte hadden aan een alternatieve vorm van periodisering, heeft hier zeker aan bijgedragen."

Dat ze pieken is een herhaling van voorgaande, dus niet relevant. Een prima alternatief voor de traditionele periodisering is blokperiodisering. Hier is recent veel onderzoek naar gedaan. Blokperiodisering houdt in dat je in bepaalde blokken bepaalde energiesystemen traint.

Voorbeeld van vier weken blokperiodisering

Week 1	3 á 5 HI-IT trainingen, aangevuld met duurtrainingen
Week 2	Herstelweek (kortere trainingen) met 1 HI-IT training
Week 3	Focus op duurtrainingen en maar 1 HI-IT training
Week 4	Focus op duurtrainingen en maar 1 HI-IT training

Een voorbeeld voor wielrenners: in week 1 train je met name op intervaltrainingen in het 'rode' gebied (de zogenaamde High Intensity Interval Training, HI-IT, zie Fietssport Magazine nr. 2/2015), waarna je in week 2 een herstelweek plant waarbij je je lichaam de mogelijkheid geeft om te herstellen van en zich aan te passen aan de zware eerste week (adaptatie). In week 3 en 4 plan je met name duurtrainingen waarbij je ook één keer per week een HI-IT training doet. En zo is de vier weken meso cyclus rond. Ik denk dat blokperiodisering met name interessant is voor fietsers die zo'n drie tot vijf keer per week trainen. Voor iemand die twee keer per week traint, zou ik zeggen: gewoon lekker fietsen aan de hand van gevoel en omgeving. ☺

Over de auteur



Marcel Schmitz

(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- en 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