

TRAINING

Spelen met snelheid

De term ‘fartlek’ komt uit Zweden en staat voor ‘vaartspel’ oftewel snelheidsspel. Je speelt met het tempo tijdens de trainingen, waardoor het een compleet ongestructureerde training wordt. Geen intervallen van een bepaalde duur of alleen maar een rustige duurtraining. Het betekent dus dat je met een wisselende intensiteit traint. Je fietst aan de hand van je gemoedstoestand. Word je moe, dan las je een rustig tempo in om even te herstellen.

TEKST MARCEL SCHMITZ BEELD PATRICK HUISMAN

De term ‘fartlek’ komt uit Zweden en staat voor ‘vaartspel’ oftewel snelheidsspel. Je speelt met het tempo tijdens de trainingen, waardoor het een compleet ongestructureerde training wordt. Geen intervallen van een bepaalde duur of alleen maar een rustige duurtraining. Het betekent dus dat je met een wisselende intensiteit traint. Je fietst aan de hand van je gemoedstoestand. Word je moe, dan las je een rustig tempo in om even te herstellen.

We zijn veelal gewend om volgens een bepaald plan te trainen, een duurtraining of een intervaltraining. Óf we trainen helemaal niet met een plan,

wanneer we bijvoorbeeld op zondagochtend met een groep gaan fietsen en ons het snot voor de ogen trappen. Helemaal uitgeput komen we weer thuis, poetsen de fiets, gaan douchen, eten en ploffen dan plat op de bank. Het goede van een fartlek training is dat je aan de hand van je gemoedstoestand gaat fietsen. Ben je vermoeid of heb je wat lichamelijke pijn, dan maak je de training minder zwaar. Je gaat je lichaam dus niet extra belasten. Dat betekent niet dat je niet meer in een groep mag trainen, want zelfs met een fietsgroep kun je een fartlek training doen, waarbij de wegkapitein van de dag het tempo bepaalt.

Enerzijds train je aan de hand van je gemoedstoestand, anderzijds laat je je

leiden door de omgeving waarin je fietst of door de elementen van de natuur. Heb je bijvoorbeeld flink wind tegen, gebruik je dit stuk om lekker even te knallen of kruip je bij iemand in het wiel. Zie je een viaduct of een heuveltje, sprint je omhoog om vervolgens de verzuring uit je benen te fietsen. Met de mountainbike pak je dat stukje los zand op hoge snelheid, tot het melkzuur uit je oren komt, om daarna op een stukje asfalt weer rustig bij te komen. Let op, ook voor een fartlek training is een degelijke warming-up van zo'n 20 minuten cruciaal.

Nuttig en efficiënt

Een ander voordeel van fartlek training is dat je verschillende energiesys-



temen traint. Je traint zowel aëroob (verbranding met zuurstof, dus volgens een duurtraining) als anaëroob (verbranding zonder zuurstof, dus boven het omslagpunt waarbij je flink kan gaan verzuren). Hierdoor is het een heel nuttige en efficiënte training. Niet alleen voor de gevorderde renner, maar juist ook voor de beginnende fietser.

Leren luisteren

Ondanks dat ik fartlek training een mooie en waardevolle manier van trainen vind, ben ik van mening dat een goed uitgevoerde intervaltraining toch ook heel belangrijk is. De intensiteit, lengte en pauzeduur van de intervallen bepalen voor het grootste

deel het effect van de intervaltraining en welk energiesysteem je traint. Bij mij zelf bemerkte ik bijvoorbeeld dat een High Intensity Interval Training (HI-IT) me meer prikkelde en progressie opleverde dan alleen maar fartlek trainingen (in het kader van pijn is fijn...). Het grootste pluspunt van fartlek training vind ik echter dat je leert luisteren naar je lichaam tijdens het fietsen. Het lichaam geeft regelmatig signalen die we even zo vaak negeren. Bij deze training is het van belang hoe je benen voelen en hoe je ademhaling op dat moment is. Wanneer je dan ook nog een beetje om je heen kijkt en kan genieten van de omgeving, lijkt het wel een mindfulness training op de fiets. ●

• Marcel Schmitz

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