

TRAINING

Gepolariseerd trainen

De term ‘gepolariseerd trainen’ hoor je steeds vaker. Het houdt in dat je trainingen doet die óf laagintensief zijn óf juist hoogintensief, en nagenoeg niks in het tussenliggende gebied.

TEKST MARCEL SCHMITZ

Veel professionele wielrenners zie je dan ook op deze manier trainen. De trainingsvorm houdt in dat je 80% van je trainingstijd in de lage intensiteitszone traint, en circa 20% van de tijd in de hoge zone, de zogenaamde 80-20 regel. Train je in een week dus zes uur (360 minuten), dan is circa 70 minuten daarvan (20%) in het rode gebied, de rest is laag intensieve duurtraining.

Trainingszones

Omdat er eigenlijk maar in twee trainingszones wordt getraind, zijn alleen deze zones van belang. Deze zones worden verdeeld door de ‘ventilatory thresholds’, in het Nederlands, de ventilatoire drempels genoemd. De eerste ventila-

toire drempel is het punt tot waar de verbranding voornamelijk plaatsvindt mét zuurstof, de zogenaamde aerobe verbranding. Hier wordt vooral vet verbrand. Laten we dit zone 1 noemen. De tweede ventilatoire drempel, is de zogenaamde anaerobe drempel. Vanaf hier vindt voor het overgrote deel verbranding zónder zuurstof plaats. Hier ga je dus de verzuring in en kom je op een gegeven moment de man met de hamer tegen. Dat hou je dus niet lang vol. Dit is dus zone 3. Het gebied tussen de eerste en de tweede ventilatoire drempel kunnen we als zone 2 betitelen. Hier vindt zowel aerobe als anaerobe verbranding plaats. Zone 2 is dus een gebied dat bij gepolariseerd trainen amper wordt gebruikt.

Variatie is goed

Wanneer je het internet induikt op zoek naar informatie over trainingszones, kom je zelfs vaak zeven trainingszones tegen. Wat mij betreft, zijn dit te veel zones wat het nodeloos ingewikkeld maakt. Trainen moet vooral leuk blijven en k-i-s-s (Keep It Stupid & Simple). Zelf gebruik ik voor de hartslag vijf zones, en voor het vermogens zes zones. De drie zones van Seiler zitten hier eigenlijk in verweven.

De twee zones van gepolariseerd trainen schrijf ik veel voor in mijn trainingsschema's. Maar is trainen in de tussenliggende zone (D2 en begin D3) dan minder goed? Nee, dat vind ik niet. Trainen in dit gebied is prima voor de meeste recreatieve fietsers.



Het voordeel is dat je hiermee veel kunt variëren, en variatie is juist weer goed. Vooral tijdens de opbouw varieer ik met D1-, D2- en D3-trainingen. Om het een beetje leuk te houden en om niet alleen maar lange laag intensieve duurtrainingen te doen. Daarnaast is het vaak geen pretje, en ook niet gezond, om in de koude wintermaanden lange duurtrainingen te doen. Met de D1-, D2- en D3-trainingen kun je dan een mooie basis aanleggen, waarop je verder kunt bouwen in de richting van, bijvoorbeeld, een cyclosportieve tocht of gewoon richting de zomer. Van daaruit bouw je dus verder door te trainen boven de ventilatoire drempel, de derde zone van Seiler. Ik gebruik dan de HIIT, oftewel de High Intensity In-

terval Training. Al eerder door mij hier beschreven.

Conclusie

Gepolariseerd trainen is een mooie tool om te gebruiken bij trainingen. Is het heilig? Komt, naar mijn mening, in de buurt, maar trainen in de tussenliggende zones is goed om gevarieerd te blijven trainen. Vooral voor de recreatieve renner, zoals ondergetekende. Werk je naar een bepaald piekmoment toe, beveel ik gepolariseerd trainen zeker aan. Maar hier heeft een op het individu afgestemd schema zeker meerwaarde.

Voor meer uitleg en diepgang over de ventilatoire drempels verwijst ik naar een artikel op IN2MOTION.EU •

• 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.