

TRAINING

Het hele jaar in zomervorm

We zitten volop in de zomer en we zijn in topvorm, want we maken natuurlijk veel extra fietskilometers tijdens onze vakantie. Maar de dagen worden binnenkort weer korter en we moeten weer aan het werk. Hoe kunnen we onze zomertopvorm zolang mogelijk vasthouden?

TEKST MARCEL SCHMITZ
BEELD MARKUS GREBER

Het is voor de meeste ondoenlijk om altijd lange tochten te maken. Je lichaam staat langdurig bloot aan fysieke inspanning, waar het weer van moet herstellen. Wellicht is het een idee om heel kort en bondig te gaan trainen als je weinig tijd hebt. Met andere woorden, efficiënt trainen. In een eerder artikel heb ik geschreven over HIIT, oftewel High Intensity Interval Training. Dit is trainen buiten je comfortzone. Maar wel lekker kort, want we hebben maar weinig tijd in onze hectische maatschappij. En zoals ook toen beschreven, de training heeft zowel anaerobe (rode gebied) als aerobe (groene gebied) effecten.

Komt dat even goed uit! De meeste fietsers die ik met schema's begeleid zijn wielrenners en mountainbikers. Met name in het voorjaar laat ik ze steeds meer en langere duurtrainingen doen, om ze een mooie basis voor de zomer te laten aanleggen. Als het dan zomer is, gaat de trainingsomvang meestal terug. Met andere woorden, de trainingen worden weer wat korter. De basis ligt er namelijk al en in de zomer is het zaak om deze vorm vast te houden. De trainingen worden dus korter, maar ook intensiever. De HIIT-blokken worden uitgebouwd tot onaangename lengtes (ik schreef al, geen comfortzone), maar de totale trainingstijd wordt korter. Hiermee kun je je vorm

prima vasthouden. Natuurlijk is het goed om af en toe een langere duurtraining in te bouwen, maar over het algemeen zijn de trainingen korter.

Boven of onder

De intensiteit van de HIIT-trainingen ligt ruim boven het omslagpunt (anaerobe drempel). Dit omslagpunt of verzuringspunt kun je, afhankelijk van je getraindheid, een half uur tot een uur volhouden. Maar je kunt ook net op of boven je omslagpunt gaan zitten, ik noem dat D₃-trainingen, en dus iets minder intensief als de HIIT, en dus ook iets aangenamer. Trainen onder je omslagpunt is een gebied waar je eigenlijk geen energiesysteem



traint. Hierover heb ik dit jaar al geschreven in mijn artikel over gepolariseerd trainen: of je traint boven je omslagpunt, of je traint heel laag intensief (onder de zogenaamde aerobe drempel), er tussenin heeft weinig meerwaarde.

De effecten van HIIT zijn dus prima. Ik merk dat wanneer ik een HIIT training doe, ik tijdens de training mezelf afvraag waar ik in godsnaam mee bezig ben. Niks comfortzone. Maar eenmaal thuis, gedoucht en wat gedronken, voelt het heel lekker aan. Ik voel me dan meestal een stuk beter dan na een lange duurtraining. Dus, mijn lichaam geeft mij signalen dat het prima is.

Efficiënt trainen

Ook wetenschappelijke studies tonen aan dat high intensity trainingen goede resultaten opleveren, dus niet alleen op het gebied van sportieve prestaties, maar ook qua gezondheid. Dus mensen, wil je je vorm van de zomer vasthouden, voel je niet verplicht heel veel uren te maken, maar denk eens aan efficiënt trainen. Je lichaam zal je dankbaar zijn, want het hoeft zich niet zo lang in te spannen. Train je ook nog heel gevarieerd, wat je lijf alleen maar ten goede komt. En wellicht kun je in oktober nog een leuke prestatie neerzetten, zo aan het einde van het seizoen. Fijn najaar gewenst! •

• **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. geëcertificeerd sportarts) en trainingsbegeleiding.