

TRAINING

Taperen

Ben je aan het trainen voor een cycloportieve of een belangrijke toertocht, dan is het verstandig om niet fysiek (en mentaal) uitgeblust aan de start te verschijnen. Het is dan zinvol om een aantal dagen voor het piekmoment de trainingsomvang terug te schroeven om fris aan de start te verschijnen. ‘Taperen’ heet dat met een mooi woord.

TEKST MARCEL SCHMITZ

Taperen betekent het terugbrengen van de trainingsomvang (trainingsduur), met als doel de fysieke aanpassingen, die bereikt zijn met intensieve training, vast te houden en de negatieve gevolgen van training te laten verdwijnen. Dit zal resulteren in een optimaal prestatievermogen. Het optimale presteren door de taperperiode is gerelateerd aan het herstel van de fysieke capaciteit, die is aangetast door de intensieve training, en aan de restauratie van de tolerantie ten opzichte van training, wat weer zorgt voor verdere aanpassingen gedurende de taperperiode. Zo, dat is een hele mond vol. Het gaat er dus om dat je goed getraind aan de start moet verschijnen, maar ook uitgerust: fit, maar dus ook fris! En hoe doen we dat dan in de praktijk?

Voor iedereen anders

Onderzoek laat zien dat een ideale taperperiode rond de twee weken duurt. Maar voor de één kan dit iets meer zijn, voor de ander juist iets minder. Het kan best zo zijn dat de ene persoon aan een week voldoende heeft, dat zijn prestatie juist minder zal zijn wanneer hij langer rust neemt. Dit is per persoon afhankelijk en kun je alleen maar te weten komen door ‘trial and error’, dus gewoon uitproberen.

De intensiteit van de trainingen mag hetzelfde blijven, hoewel dit ook weer individueel bepalend is. Het gaat met name om het terugbrengen van de trainingsomvang, oftewel het aantal uren dat je traint. Intervaltrainingen mag je

blijven doen, maar dus wel beduidend korter. Het meest ideaal lijkt een volumereductie van 40 tot 60%, waarbij je begint met 40% afname van de trainingstijd naar uiteindelijk 60% afname. Minder vaak trainen (aantal trainingen per week) is niet per se nodig, maar daar komt ie weer: voor sommigen juist weer wel. En wat win je er mee? Nou, zo’n 0,5 tot 6% prestatieverbetering zit er dan wel in.

Let op de kilo's

Ook belangrijk: de periode voor de taper mag je een zogenaamde ‘overload’ periode hebben. Dit houdt in dat in deze periode best pittig getraind mag worden om de prestatie optimaal te krijgen. In de trainingsschema's die



ik maak, voeg ik de week vóór de taperperiode een HIIT-week (High Intensity Interval Training) toe, waarin men meerdere HIIT-trainingen moet uitvoeren. Even flink de boel overbelasten en dan herstellen naar het piekmoment, om zo fit en fris mogelijk aan de start te staan.

Let er wel op dat je tijdens de taperperiode je voedselinname in de gaten houdt. Omdat je minder lang traint, is je energiebehoefte lager. Dat betekent dat je dus wat minder kan eten. Het zou immers zonde zijn, als je meer kilo's omhoog moet sjouwen in de bergen, omdat je de laatste twee weken in gewicht bent aangekomen.

Samenvattend:

- Taperen minimaliseert vermoeidheid en bevordert fitheid
- Hou de trainingsintensiteit vast tijdens taperperiode
- Verlaag trainingsvolume (tijd) met 40 tot 60%
- Aantal trainingen per week op meer dan 80% van normaal houden
- De taperperiode duurt tussen de 4 en 28 dagen, gemiddeld zo'n 2 weken
- Prestatieverbetering varieert tussen de 0,5 en 6%
- Verlaag de energie-inname tijdens de taperperiode

Taper ze! •

• 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.