

Zaterdag 23 mei Fietstraining Duur Intensief 70%

Op zaterdag 23 mei zal de eerste 'gewone' fietstraining van STW plaatsvinden in het seizoen '20/'21. Heel fijn dat het weer zover is. Toch stellen we de training ook digitaal beschikbaar voor wie de voorkeur geeft om nog alleen op pad te gaan of wie zaterdagmiddag niet kan. Je kunt dan vrijdag, zaterdagochtend of zondag lekker aan de slag.

Op zaterdag rijden we in groepen van 4, achterelkaar met tussenruimte van een meter tussen de wielen. Er zijn vier trainers aanwezig om per trainer 1 of als er veel mensen zijn 2 groepjes per persoon te begeleiden.

Waarom de trainingsvorm Duur Intensief?

Deze trainingsvorm is goed voor je aerobe uithoudingsvermogen en vergroot de capaciteit van je lichaam om glycogeen op te slaan. Beide erg prettig voor wielrenners en ook schaatsers.

Met een beter aerobisch uithoudingsvermogen kun je sneller verder komen. Dus niet zozeer heel snel op de 500 meter, maar wel bij een langere fietsrit of schaatstocht. En ook bij kortere sportieve inspanningen heb je voordeel, want je kunt meer vermogen produceren zonder al in de anaerobe zone te komen (bij dat intensievere niveau kan je lichaam de afvalstoffen die vrijkomen niet meer snel genoeg afvoeren, ze stapelen zich op, je benen gaan pijn doen, je ademhaling gaat steeds sneller en je snelheid gaat noodgedwongen naar beneden). Fijn dat je dat zo lang mogelijk kan uitstellen tot bijvoorbeeld de finale van je marathonwedstrijd.

En dat glycogeen? Dat is de vorm van koolhydraten (suikers) die je kunt opslaan in je spieren en in je lever. Eerst gebruik je de energie uit je spieren en die vult zich dan aan vanuit de lever. Wielrenners eten vaak continu door en dat is om te voorkomen dat de voorraden uitgeput raken. Bij de trainingsvorm Duur Intensief is het dan ook verstandig om iets eetbaars met koolhydraten in je achterzak te stoppen. Liever geen hongerklop. Door de Duur Intensief training regelmatig te doen in combinatie andere trainingsvormen kun je de opslagcapaciteit van je lichaam voor glycogeen vergroten tot wel 2 à 3 uur voorraad.

Hoe gaan we trainen?

Naast de trainingsvorm Duur Intensief is het thema Differential Learning. Op de fiets kun je wat minder variëren dan bij trainingen in het bos of op het ijs, maar varieer onderweg je houding (op de remgrepen, in de beugel) en ook je versnelling op zo'n manier dat je soms een hoog beentempo hebt en soms een lager beentempo. Varieer zowel tijdens de inspanningen als tijdens de rust.

We gaan het lichaam netjes op temperatuur brengen door in te rijden met onderweg 3 x 10, 3 x 15 en 3 x 20 seconden steigerungen. Hierbij rijden we rustig als basistempo 25-28 km/u en versnellen we geleidelijk. Aan het eind laten we de benen doordraaien en remmen we een beetje bij om de snelheid te verlagen. Doe het niet te intensief, want na een minuutje komt de volgende steigerung.

De kern bestaat uit 4 blokken met 17,5 minuut inspanning en daarna 12,5 minuut rust. Dat is een variant van Duur Intensief die ik goed bij de eerste helft van het seizoen vindt passen. We leggen nu de basis. De intensiteit is ter compensatie relatief laag met 80-90% van de anaerobe drempel. Dus zeker 10 hartslagen onder het punt dat je over je omslagpunt zou gaan en afvalstoffen gaat ophopen ('verzuren'). De rust bestaat zeker bij fietstrainingen niet uit stilstaan langs de kant van de weg. Je schakelt lekker licht en peddelt soepel door met een snelheid van 25-28 km/u. Je lichaam kan dan prima herstellen voor je de volgende inspanning oppakt. De totale kern is dus 2 uur.

Na de kern rijden we in het hetzelfde tempo als bij het inrijden terug naar Wageningen. Lang uitrijden is niet nodig, want je bent onderweg niet verzuurd en je sloot de kern al af met een rustperiode van 12,5 minuut.

In korte vorm om mee te nemen onderweg:

Inrijden 20 minuten 25-28 km/u 3x10, 3x15 en 3x20 seconden steigerung met 1 minuut tussenrust.

Kern 4 x 17,5 arbeid, 12,5 rust (Binnenveld: Maatsteeg/Werftweg/Veensteeg/Haarwal/Zijdvang)

Uitrijden 10 minuten

Thuis zet je je fiets weg, liefst na eerst te checken of alles nog in orde is en je tweewieler bijvoorbeeld al een kleine schoonmaakbeurt te geven en draaiende delen weer even te smeren. Daarna (of ervoor als je grondig wilt schoonmaken) naar eigen voorkeur wat rek- en lenigheidsoefeningen en douchen.

De volgende dag?

Duur Intensief is niet een heel belastende trainingsvorm. Het energiesysteem herstelt zich in 24-48 uur. De volgende dag kan je bij snel herstel ongeveer dezelfde training doen, maar variatie is altijd goed. En dan voorkom je ook dat je een bepaalde energiesysteem in je lichaam helemaal uitput.

Wil je de dag erna trainen, doe dan of een extensieve duurtraining (ongeveer in het rusttempo van de Duur Intensieftraining) of juist een snelheidstraining waarbij je ook heel rustig rijdt, maar enkele keren (6-10 keer) heel kort en explosief accelereert gedurende maximaal 6 seconden. De eerste is geschikt als je wat meer tijd hebt, de tweede ook als je maar bijvoorbeeld een uur hebt. Zorg bij de snelheidstraining wel voor voldoende warming-up met ook al wat steigerungen.