**Zaterdag 30 mei Fietstraining Interval Blok 80%**

**Terugblik zaterdag 23 mei**

Het was even wennen de fietstraining met Coronamaatregelen, maar de opkomst was uitstekend en er werd genoten van het samen op afstand van elkaar trainen. Toch ook een paar verbeterpunten:

* Duidelijk verzamelpunt na het inrijden ivm de verdeling in groepen
* Duur training in verhouding tot ieders vermogen – omvang was voor enkelen aan de grote kant
* Na afloop samen verzamelen en naar Wageningen

Ondanks de omvang en de pittige wind zullen de meeste deelnemers op zondag fris uit bed gestapt zijn schat ik in. Is dat niet zo, dan heb je waarschijnlijk de uitvoering te intensief gedaan. Bij de training van 30 mei is dat andere koek.

**Waarom de trainingsvorm Interval Blok?**

Deze trainingsvorm is goed voor een hele reeks belangrijke zaken voor de fanatiekere sporter:

* Anaerobe capaciteit
* Lactaat buffer
* Zuurstofschuld en zuurstofopname
* Melkzuurtolerantie
* Pijngrenstolerantie

Dat vraagt toelichting.

De vijf bovenstaande lichamelijke zaken zijn zeer welkom als je echt diep gaat tijdens het prestatiegericht sporten. Daar kun je in de training dan maar beter aan wennen en je kunt het in training verbeteren. Tijdens de wedstrijd kun je dan meer vermogen blijven leveren en het langer volhouden. Ook werk je tijdens het trainen aan de mentale component. Je leert dat het pijn doet, dat je toch kunt volhouden en dan het ook weer overgaat als je na de inspanning goed herstelt.

Nog wat specifieker de verschillende elementen langs:

Anaerobe capaciteit is je capaciteit om vermogen te leveren door de energiebronnen in je lichaam niet met zuurstof te verbranden (aeroob), maar ook zonder zuurstof (anaeroob). Dit tweede systeem bleek in de oertijd al zeer nuttig om in noodsituaties een belager (roofdier) te ontlopen of juist een prooi te verschalken. Je schakelt naar dit systeem als je zoveel energie per seconde produceert dat de longen, het hart en het transport van zuurstof via het bloed in je aderen tot aan de spiervezels de behoefte simpelweg niet kunnen bijhouden.

Als je dan naar het anaerobe systeem overschakelt ga je afvalstoffen produceren in je lichaam die je niet snel genoeg kunt afvoeren (iets wat aeroob wel lukt met de afvalstof CO2). Op dat moment is een goed functionerende lactaatbuffering welkom. Dit is in staat om de afvalstoffen deels op te vangen zodat je er minder last van hebt (minder zere benen).

Bij het schakelen naar je anaerobe systeem merk je dat je ademhaling snel gaat. Je lichaam wil van de afvalstoffen af en daarvoor is zuurstof nodig. Dat wordt maximaal naar binnen gehaald. Door de anaerobe training vergroot je dat vermogen en het vermogen om ondanks het zuurstoftekort zo lang mogelijk veel vermogen te blijven leveren.

Ondanks dit alles loopt de concentratie afvalstoffen op. Het onprettige gevoel (pijn) en de verminderde coördinatie van de spieren (bij schaatsen grotere kniehoeken, minder zijwaartse afzet, trager afzetten, soms zelfs complete zwabberslagen aan het eind van de 1000 of 1500 meter) kun je leren tolereren en je kunt leren ondanks dat onprettige gevoel je beweging tot zo optimaal mogelijk uit te blijven voeren.

Ik hoop dat iedereen nog zin heeft!

**Waarschuwing**

Uit de bovenstaande beschrijving kun je aflezen dat de Interval Blok training veel van je lichaam vraagt. Je moet dus fit en liefst getraind én uitgerust zijn.

Fit zijn wil zeggen dat je geen aandoeningen hebt. Bijvoorbeeld een beperking in je hartfunctie. Heb je dat wel, dan kun je de training beter niet uitvoeren zoals deze eigenlijk bedoeld is. Rustiger dus.

Getraind zijn is eigenlijk de tweede vereiste, want als je basisconditie onvoldoende is dan kan je lichaam de heftige inspanning van de Interval Blok trainging en zeker de reeks herhalingen niet goed verteren. Ook in dat geval is een minder intensieve uitvoering dan eigenlijk bedoeld wenselijk.

Uitgerust zijn is ook wenselijk. Zelfs als je fit en getraind bent. Want ben je niet uitgerust (lichamelijk en mentaal) dan kun je ook de intensiteit die bedoeld is niet leveren en mis je dus ook het trainingseffect. Dit kun je eenvoudig oplossen door de laatste twee dagen voor de Interval Blok training geen andere intensieve trainingen te doen. Als het goed is dan is de bostraining van donderdag hierop ingesteld.

**Hoe gaan we trainen?**

Ik noemde al de verschijnselen die aan het eind van een 1000 of 1500 meter kunnen optreden. Je lichaam moet dan een stap terug doen. Je rondetijd loopt op doordat je minder vermogen kunt leveren.

Het is dus niet mogelijk om het hoge vermogen te trainen door dat tijdens de training in een heel lange inspanning of een paar lange inspanningen te doen. Je kunt met een piekvermogen beginnen, maar dat zal langzaam teruglopen en dan train je uiteindelijk weer Duur Intensief. En dat deden we 23 mei al.

De truc is daarom dat je telkens een piekinspanning doet, daarna rust voor herstel en dan weer een nieuwe piek enzovoort. Anders dan bij een Tempo training krijg je echter minder rust dan nodig voor echt herstel. In de loop van de herhalingen en in de loop van de series wordt je daardoor steeds vermoeider en wordt het fysiek en mentaal dus zwaarder om weer 100% de volgende inspanning te doen. En dat is toch wat je jezelf gaat vragen. Allemaal met het oog op een glorieuze winter waarin je de laatste bocht van de 1000 of 1500 je tegenstander erop legt of in de finale van de marathon toch nog een demarrage kunt plaatsen en de bloemen pakt.

De opbouw van de training is daarom:

*Inrijden*

We rijden relatief lang in om het lichaam goed voor te bereiden op de intensieve inspanning. Eerst ca 15 minuten rustig peddelen. Tot onderaan de Grebbeberg.

Daarna 15 minuten steigerungen, 6-9 steigerungen van 15 seconden met oplopende intensiteit op de Cuneraweg en de Boslandweg.

Daarna rustig peddelen via de Bergweg, het spoor en de N233 oversteken en via het fietspad dat daar langs loopt de brug over de Rijn over. Aan de overkant afdalen en rechtsom, rechtsom, linksom naar de Marsdijk. Daar verzamelen we bij Agruniek Rijnvallei

*Kern*

De kern doen we in tweetallen van gelijke sterkte.

We rijden over de Marsdijk en iets verderop bij de T-splitsing over de Rijndijk.

De inspanning is telkens maximaal. Behalve voor de minder getrainden, die bouwen enige reserve in.

Je sprint, liefst staand op de pedalen, zo hard mogelijk weg naar een hoge snelheid en daarna versnel je op het zadel door. Zonodig schakel je dan naar een grotere versnelling als dat je nog meer snelheid oplevert. Je houdt je maximale snelheid vast tot het eind (dat probeer je in ieder geval).

Je wisselt per keer in het tweetal van kop. Tussen de voorste en de achterste 5 meter afstand. Anders zit de tweede te veel in de luwte en doet deze niet de goede inspanning.

Je doet in totaal 3 series. Na iedere inspanning (versnelling/sprint) heb je in tijd de dubbele hoeveelheid rust. In deze rust peddel je rustig door (afvalstoffen afvoer/afbraak). Iedere serie in westelijke richting.

Tussen iedere serie heb je 6 minuten serierust. Je draait dan als duo (eerst kijken of de weg vrij is) om en peddelt terug in de richting van waar de eerste inspanning begon. Iedere rust naar het oosten.

Serie 1: 8 x 15 seconden inspanning en 30 seconden herstel (peddelen). 8 x 45 = 6 minuten

Serierust, terug naar het oosten, 6 minuten, je komt niet helemaal terug tot de startplek, aan het eind van de rust weer keren als duo

Serie 2: 6 x 20 seconden inspanning en 40 seconden herstel (peddelen). 6 x 60 = 6 minuten

Serierust, terug naar het oosten, 6 minuten, je komt niet helemaal terug tot de startplek, aan het eind van de rust weer keren als duo

Serie 3: 4 x 30 seconden inspanning en 60 seconden herstel (peddelen) 4 x 90 = 6 minuten

Rust, terug naar het oosten tot bij Arguniek Rijnvallei, zal meer zijn dan 6 minuten zijn omdat je naar het westen telkens inspanningen deed en naar het oosten alleen peddelde.

*Uitrijden*

Als we allemaal terug zijn bij Arguniek Rijnvallei dan fietsen we gezamenlijk heel rustig terug naar Wageningen. Heel rustig, ook als je je nog heel sterk voelt. Niet alleen om de minder sterken te ontzien, maar ook omdat je beter herstelt als je na een type training als dit geen middelzware inspanning blijft leveren. Dat heeft met je hormonale systeem te maken dat nu klaar staat om herstelwerkzaamheden te gaan doen.

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?**

De volgende dag voelen de benen als het goed is niet fris. Het minimale herstel voor het energiesysteem dat je bij een Interval Blok systeem aanspreekt is 48 uur, maar houdt rekening met wat meer. Tot maximaal zelfs een week.

Kun je dan helemaal niets doen?

Toch wel, maar zeker de dag na een Interval Blok: RUSTIG en liefst ook niet te ver. Iets meer dan een uur rustig fietsen voor verder herstel (bejaarden op elektrische fietsen gewoon voorbij laten gaan en niet achtervolgen, laat staan inhalen) is prima. Een wandeling is natuurlijk ook een goede optie.