

<200516> zaterdag <fiets> <IB> spatie <intensiteit, 85%>

Fietstraining 16 mei Interval Blok

We mogen weer de wei in maar we weten niet precies hoe. In verband met nieuwe richtlijnen horend bij de versoepeling van de buitensportmaatregelen is de organisatie en uitvoering van de fietstraining nog onduidelijk. Omdat vooral het stukje ademhaling lastig is en concentratie vergeet, stuur ik deze training alvast toe.

Doel: verhoging **kracht en snelheid**. Interval blok: korte intervallen, maximale inzet. Verhoging anaerobe capaciteit en melkzuurtolerantie. Tot dusver waren trainingen vooral gericht op verhogen basisconditie, vetzuurverbranding en fietstechniek. Nu gaan we voor het eerst naar pure snelheid. In tegenstelling tot vorige week in de series **geen volledig herstel**: 1 minuut (zie kernrust onder) geeft maar 70-90% herstel, afhankelijk van je conditie.

Maximale inzet is ook blessuregevoeliger. Goede warming up is extra belangrijk. Daarnaast deze training extra aandacht voor **ademhaling**.

Programma:

Routesuggestie: Rijn Dijken van Rhenen richting Rijswijk en terug of doorsteken bij Maurik en waaldijk van IJendoorn naar Dodenwaard. Anders: zoek ander vlak parcours of lange helling, daar kan je deze training ook goed doen, maar dan is het steeds hetzelfde stukje als herhaling.

Inrijden: 10-15 min. 50-60 % (max) rustig inpeddelen. Verder 3-5 steigerungen 15 seconden tot 90% van max. Tussendoor rustig peddelen. Al concentratie op 'lage'buik ademhaling. Daarnaast minimaal nog 1 min 85-90% ID. Alle energiesystemen goed warm voor deze intensieve training! Zorg dat je ook tussendoor warm blijft! Al ziet het weer er waarschijnlijk goed uit.

KERN: 3-4 series van 5 hh (30" volle bak, 1' rust) serie rust minimaal 5 minuten.

Uitvoering:

Zorg ervoor dat de hele 30 seconden **veel druk op de benen** staat, dus voldoende groot verzet. Het is handig niet te wisselen van voorblad tijdens volle bak. Trapfrequentie maximaal 70 rp /min.

Vlak voor 30 seconden beginnen schakel je 2-3 tandjes zwaarder en je versnelt staand volle bak. Als op snelheid druk op benen afneemt, schakel je steeds bij!! Houd tot eind druk er vol op! Je mag na de eerste aanzet (als je enigszins op snelheid begint the komen) gaan zitten. Houd daarbij ook stuur goed boven of in de beugels vast. De power komt vanuit het hele lijf; alle spieren doen mee en voel ook dat je alles mobiliseert!!!

Als het goed is merk je wel in de laatste herhalingen dat het zwaarder wordt. Dat hoort zo. Merk je in de laatste serie al dat je de 3^e hh al amper doorkomt doe dan zeker geen 4^e serie! Heb je geen zin in de laatste serie omdat je flink moe bent, doe hem dan juist wel, want dat hoort bij deze training!

Extra; Ademhaling.

Wel persen, geen adem inhouden. Probeer bij de verschillende herhalingen **te spelen** met de **ademhalings frequentie en de manier waarop je ademhaalt**. Probeer 'laag' je adem tegen de rompspierplaat (buik) te duwen. Probeer het effect te ervaren dat je de ademhalingsfrequentie al

meteen bij het aanzetten inzet op de snelheid van ademen die je hebt als je op volle snelheid bent (dus 1 op 1, in- uitademen, maar **rustig en laag 'tegen het middenrif' inademen.**) Kijk en ervaar ook wat het effect is als je je alleen concentreert op goed en laag uitademen of juist op het inademen!

Naderhand zeker **10-15 uitfietsen**, en als je geen spierpijn wilt, goed uitwerken en rekken. Doe de 1-2 dagen erna niet weer een dergelijke intensieve training want dat is contraproductief.

Succes, buffel ze, maar rij ook safe,

Bauke