

Jan Nak

# Duurtraining

Oorzaak en gevolg



10 stappen fit plan over duurtraining

## Inleiding

Duurtraining, een zeer veel gebruikt onderdeel in het sporten. Duurtraining heeft als grote voordeel dat je het een aantal dagen achter elkaar kan doen zonder er blessures bij op te lopen, althans... als je er voor zorgt dat je een aantal stappen neemt die zorgen dat je het kan volhouden! En juist deze stappen zijn met mondjesmaat te vinden omdat het moeilijk is om er eenduidig over te zijn.

House of Cycling helpt je met dit 10-stappen fit plan. Als je dit 10-stappen fit plan over duurtraining volgt zal dat je helpen om gezond en fit te blijven zodat je zonder problemen dit zeer belangrijke onderdeel van de wielersport kan uitvoeren.

*“Ninety percent of the game is half mental.”*

*Yogi Berra*

## Inhoud

Inleiding .....	1
1 Rust en herstel.....	3
1.1 Zitvlakproblemen .....	3
1.1.1 Ongemakken.....	4
1.1.2 Wat kan de klachten veroorzaken.....	4
1.1.3 Bij zitvlakproblemen kunnen de volgende adviezen verbetering geven .....	4
1.1.4 Hoe kan ik problemen voorkomen.....	5
2 Bouw herstel technieken in.....	5
2.1 Ademhalen .....	6
3 Slaap .....	6
3.1 Powernap .....	6
4 Brandstof na trainen .....	7
4.1 Voedingssupplementen.....	8
5 Warming-up en cooling-down.....	8
5.1 Lage intensiteit .....	8
6 Integreer krachttraining .....	8
6.1 Drie keer per week .....	9
7 Gebruik goed materiaal.....	9
8 Volg de 10 procent regel .....	9
9 Interval training.....	10
9.1 Belangrijke regels .....	10
10 Weet dat meer altijd beter is .....	11
10.1 Hersteltijd .....	11
10.2 Beter presteren .....	11
10.3 Hardlopen? .....	12
10.4 Core-stability .....	12
10.5 Hoe in te passen .....	13
10.6 Geleidelijk opbouwen.....	13

## 1 Rust en herstel

Plan rustdagen in je training door het nemen van een volledige onderbreking, zowel fysiek als mentaal. Niet te veel staan en lopen, geef je geest rust, laat het lichaam rusten voor een complete dag. Hersteldagen moeten op lange en/of zware trainingdagen volgen.

*“Always turn a negative situation into a positive situation!”*

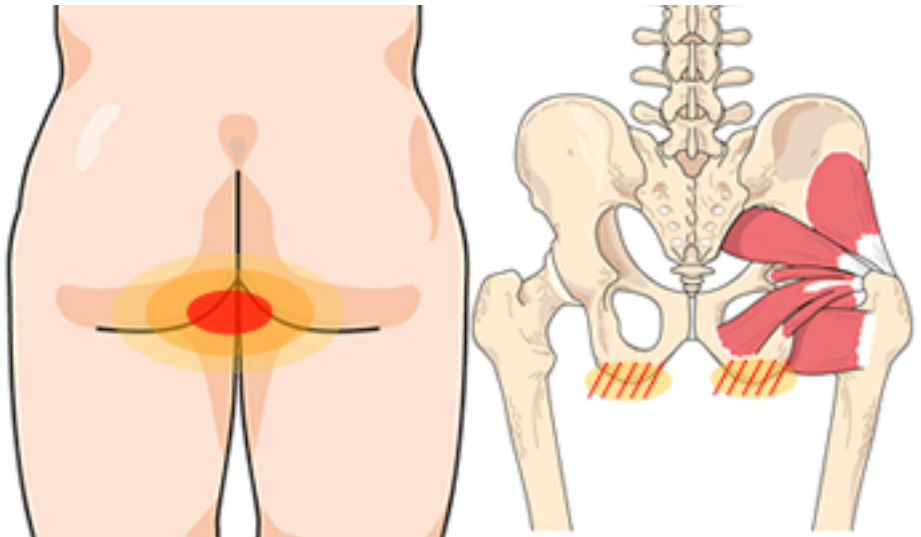
*Michael Jordan*

Ik adviseer niet meer dan acht a negen dagen achter elkaar te trainen zonder te rusten, maar dat is alleen voor goed getrainde renners. Beginnende renners niet langer dan vijf of zes dagen. Een herstelweek, minder uren, minder kilometers en weinig tot geen intensiteit, moet worden ingepland iedere derde of vierde week.

### 1.1 Zitvlakproblemen

Een van de grootste problemen waar heel veel wielrenners mee te maken krijgen en er voor zorgen dat je verplicht bent om rust en herstel in te bouwen zijn zitvlakproblemen! Zitvlakproblemen zijn een typische wielerkwaal, de oorzaken kunnen zeer divers zijn maar het komt meestal door lange (herhaalde) ritten.

Door de druk en wrijving op het kruis kunnen verschillende klachten optreden. Irritaties aan de huid kunnen voorkomen en manifesteren zich meestal in de lies. Een ander huidprobleem wat regelmatig optreedt, is een schimmelinfectie. Ontstekingen zoals puisten, kunnen voorkomen op of onder de huid. Men voelt dan vaak harde knobbeltjes onder de huid.



Deze kunnen uitgroeien tot een abces, een zeer pijnlijke zwelling gevuld met pus. Soms raakt een slijmbeurs in het zitvlak ontstoken. Tevens kan er gevoelloosheid van de genitaliën optreden wat in het ergste geval tot impotentie kan leiden. 4 procent van de wielrenners heeft hier last. Dit is twee keer zo veel als bij zwemmers.

### 1.1.1 Ongemakken

Afhankelijk van het precieze probleem hebben wielrenners met zitvlakproblemen last van de volgende ongemakken:

- Bij een irritatie of een schimmelinfectie van de huid is deze vaak rood en ruw en is de huid ook erg gevoelig, jeukend of zelfs pijnlijk. Daarnaast kunnen kleine wondjes of schuurplekken zichtbaar zijn. Afhankelijk van de irritatie kan de huid droog of juist vochtig zijn. Meestal zitten deze klachten in de liesstreek maar ze kunnen ook op het zitvlak of in de bilspleet voorkomen.
- Onderhuidse ontstekingen zoals (steen)puisten zijn te herkennen aan knobbels onder de huid die pijnlijk zijn. Hier op zitten is pijnlijk tot haast onmogelijk. Op den duur verdwijnen deze niet meer vanzelf.
- Bij ontstoken slijmbeurzen zijn dezelfde klachten waar te nemen alleen zullen de knobbels minder duidelijk aanwezig zijn.
- Gevoelloosheid van de genitaliën, bij impotentie heeft men moeite een erectie te krijgen.

### 1.1.2 Wat kan de klachten veroorzaken

Lange en herhaalde ritten zijn verantwoordelijk voor het ontstaan van zitvlakproblemen. Tijdens deze ritten wordt het kruis blootgesteld aan een combinatie van druk, wrijving en ontsteking. Druk ontstaat door het zitten op het zadel, vooral bij kleine en harde zadels ontstaat een hoge druk in het kruis. Druk kan ook ontstaan doordat de punt van het zadel omhoog wijst. Daarnaast ontstaat er druk bij de zitknobbels in de bil.

Wrijving ontstaat door het schuren van de benen langs elkaar of langs het zadel. Een slechte zeem in de koersbroek kan een andere oorzaak van wrijving in het kruis of in de lies zijn. Daarnaast kan wrijving ontstaan door scheef op de fiets te zitten of door een beenlengteverschil, de klachten zitten dan in één lies.

Een ontsteking kan het gevolg zijn van een kleine infectie, mogelijk door slechte hygiëne, vocht of door verhoogde druk. Door een onjuist of teveel aan zeepgebruik sterven tevens de goede bacteriën af. Hierdoor hebben slechte bacteriën en schimmels meer kans om toe te slaan en een infectie van de huid te veroorzaken.

### 1.1.3 Bij zitvlakproblemen kunnen de volgende adviezen verbetering geven

Bij een beginnende irritatie kan talkpoeder op de geïrriteerde plek aangebracht worden of een katoenen doekje tussen de billen of in de liezen worden gelegd. Als de klachten niet verdwijnen of verminderen moet deskundige hulp ingeroepen worden om het juiste middel te krijgen.

Bij knobbels of onderhuidse ontstekingen is rust noodzakelijk. Zolang de klachten aanhouden moet het fietsen beperkt worden. Een abces moet open gemaakt worden met een sneetje zodat al het pus eruit kan.

Voor alle klachten geldt dat aanpassingen in de fietshouding kunnen helpen om de klachten te verminderen. Denk aan het iets lager zetten van het zadel, een goede schone koersbroek met een goede zeem gebruiken en een ander zadel (afstelling).

### 1.1.4 Hoe kan ik problemen voorkomen

De volgende adviezen kunnen de kans op het ontstaan van zitvlakproblemen verminderen.

#### 1.1.4.1 Training

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op, met maximaal 10% per week. Bouw dus, vooral na een blessure of ziekte, de training weer zeer geleidelijk op tot het oude niveau. Tijdens de training is het verder van belang om de houding af te wisselen en zoveel mogelijk ontspannen op de fiets te zitten.

Vooraf op een racefiets is dit goed uitvoerbaar door de handen regelmatig te verplaatsen. Maar ook met een mountainbike zijn hier verschillende mogelijkheden voor. Probeer soepel en ontspannen op de fiets te zitten met licht gebogen ellebogen zodat je de schokken goed op kunt vangen.

#### 1.1.4.2 Sportuitrusting

Zorg er allereerst voor dat je goede sportkleding draagt zodat deze nergens wrijving kan veroorzaken. Goede onderkleding zorgt er voor dat de huid droog blijft. De koersbroek moet goed zitten zonder naden of plooien in het kruis. Een goede broek met een goede zeem geeft minder risico op wondjes en wrijving. Vet deze broek niet (teveel) in omdat dit de huidporiën kan afsluiten waardoor huidproblemen juist kunnen optreden.

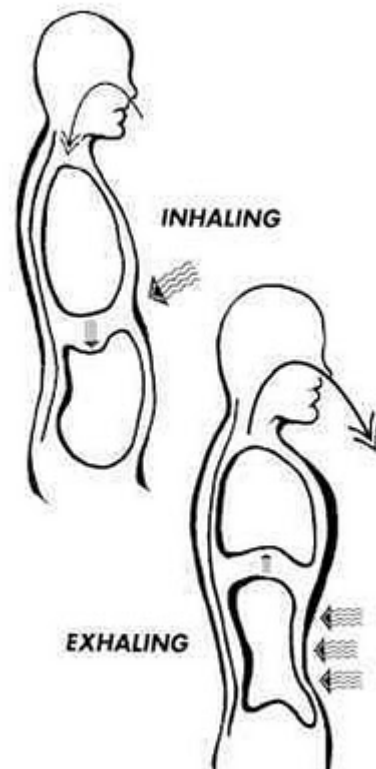
Zorg er voor dat de broek goed schoon is (wassen na iedere training!) en trek een natte broek zo snel mogelijk uit na het fietsen. Tevens is je eigen hygiëne van belang. Na het douchen goed afdrogen tussen de billen, en eventueel de haren scheren in het bil/liesgebied vermindert de kans op huidirritatie. Naast goede kleding heb je natuurlijk een goede fiets nodig.

Een goede afstelling van de fiets kan veel problemen voorkomen. Een te hoog zadel geeft meer risico op zitvlakproblemen dan een lager zadel. Ga goed op je zadel zitten en niet teveel op de punt en zorg dat het zadel horizontaal staat. Verder moet de vorm van het zadel goed passend zijn, probeer er desnoods een aantal uit.

## 2 Bouw herstel technieken in

Er zijn een aantal technieken en manieren om het herstel op te nemen in je (dagelijkse) routine. Foam rollen en massage sticks bijvoorbeeld helpen pijnlijke, en stijve spieren te herstellen van de trainingsbelasting. Neem rust waar en wanneer het maar kan op het moment dat je het nodig hebt. Heb je maar een paar minuten de tijd en je bent in gelegenheid, dan direct met je benen op de bank of op je bureau.

Tijd doorbrengen met familie, lezen, luisteren naar muziek of het socialiseren met vrienden zijn allemaal effectieve ontspanningsstrategieën die de (spier) spanning verminderen, gelijktijdig ontwikkel je een positieve stemming, geluk en kalmte. Een ander zeer goed hulpmiddel om te relaxen zijn ademhalingsoefeningen.



## 2.1 Ademhalen

Een rustige ademhaling en rust in je hoofd gaan hand in hand: adem rustig en ook je brein komt tot rust. Per minuut adem je afhankelijk van de omstandigheden tussen de vier en zestig keer. Eén ademhaling loopt van het begin van je inademing tot het eind van je uitademing, vlak vóór het begin van een nieuwe inademing.

Een handige oefening voor bijvoorbeeld overdag: Ga zitten met beide voeten op de grond. Adem in door je neus, niet te diep. Maak een tuitje van je mond en verleng je uitademing. Herhaal deze ademhaling acht keer. Let op dat je echt niet te diep inademt, maar wel helemaal tot in je buik. Niet te diep betekent dat je niet overdreven veel lucht naar binnen moet happen. Zittend op een stoel heb je niet veel zuurstof nodig, als je de zuurstof maar slim gebruikt.

Dus adem rustig in, maar zorg wel dat je voelt dat je doorademt naar je buik. Dit kun je controleren door één hand op je buik te laten rusten en je andere hand op je borstkas te leggen. Als de hand op je borstkas maar nauwelijks beweegt, adem je goed. Daarnaast is het belangrijk dat je uitademing langer is dan je inademing. Doe deze oefening iedere dag, liefst overdag, 5 tot 10 minuten.

## 3 Slaap

Essentieel voor fysiologische groei en herstel. Fysiek en mentaal actieve mensen moeten streven naar 8 tot 8.5 uur slaap per nacht. Cardiovasculaire prestaties kunnen worden aangetast tot 20 procent door slaape gebrek, waardoor ook reactietijd, het opnemen van informatie en emotionele stabiliteit verminderen. Powernaps overdag zijn een geweldig hulpmiddel om snel weer energie te krijgen.



Een powernap mag nooit langer als 20 minuten duren, anders val je in een te diepe slaap. Zet een wekker als je moeite hebt om wakker te worden en sta onmiddellijk op als de wekker afloopt. De voordelen: Onderzoekers hebben gemeten dat stress hormoon niveaus dalen als gevolg van een korte slaap. Je staat frisser op en kan er weer tegenaan. Het Amerikaanse National Institute of Mental Health (NIMH) concludeert na neurologisch onderzoek dat mensen die een powernap doen, voorkomen dat ze een burn-out krijgen.

### 3.1 Powernap

Burn-outverschijnselen zijn: irritatie, frustratie en cognitief minder presteren. Irritaties en frustraties kunnen verdwijnen door een korte siësta. Je gezondheid in het algemeen neemt toe. De hormoonbalans is beter als je een powernap doet. Soms heb je 's nachts liggen woelen en te weinig geslapen. Je moet je dan door de hele dag heen slepen. Een powernap kan het slaapttekort dat je 's nachts hebt opgelopen compenseren.



Een powernap is goed voor het hart. Dat betekent dat je minder snel ziek wordt aan je hart als je regelmatig diep uitrust door kort te slapen. Dat kan op den duur uitval door ziektes voorkomen. Het scheelt de werkgever in het betalen van ziekte-uitkeringen en het zoeken naar een vervanger. Kortom prima redenen om een powernap aan je dagelijkse routine toe te voegen.

#### 4 Brandstof na trainen

Het doel van voeding na het trainen is om spieren en de lever glycogeen voorraden te herstellen, te verbeteren en om het herstel van spierweefsel te versnellen. Na inspanning dienen het verloren vocht, electrolyten en energie worden aangevuld. Voldoende koolhydraten dienen om de glycogeenvoorraad weer op te bouwen. Binnen een half uur na inspanning dient 1,0 tot 1,5 gram koolhydraten per kilogram lichaamsgewicht worden opgenomen.

*“Samen met Eddy Merckx won ik alle klassiekers die er te winnen waren. Ik Parijs-Tours en hij al de rest.”*  
*Noël van Tyghem*

Herhaal dit nogmaals na 2 uur, 4 uur en mogelijk 6 uur na de inspanning. Eiwitten na inspanning herstellen spierschade. Spier- en weefselherstel kan worden versneld als je koolhydraten en eiwitten combineert in een verhouding van 4 tot 1. Weeg jezelf voor en na de training (zeker als het warm weer is) om te bepalen hoeveel vocht je hebt verloren.





## 4.1 Voedingssupplementen

Gehydrateerd blijven door het drinken van ten minste 700cl. per verloren kilo lichaamsgewicht binnen zes uur na het sporten. Prestaties beginnen al te dalen na slechts twee procent verlies aan lichaamsvocht! Zorg voor elektrolyten in je drinken om het risico van hyponatriëmie (te weinig natrium) onschadelijk te maken indien de training langer is dan vier uur.

Nog een tip: wees voorzichtig met voedingssupplementen. Over het algemeen hoeven sporters geen vitaminesupplementen te gebruiken. Vrouwelijke sporters met een kinderwens dienen echter wel foliumzuur te gebruiken. Ook een sporter met een energiebeperkt dieet, ziek is of structureel producten schraapt, kan een multivitamine gebruiken.

## 5 Warming-up en cooling-down

Een goede warming-up is een belangrijk onderdeel van de voorbereiding van het lichaam voor een training of wedstrijd. Het ontwikkelen van een pre-race warm-up is uniek voor elk individu. Het uitvoeren van een warming-up verhoogt de hartslag en VO<sub>2</sub>, plus een verhoging van de bloedtoevoer naar het bindweefsel en de lokale spieren.

### 5.1 Lage intensiteit

Dit zal op zijn beurt de spier temperatuur verhogen en helpen om de gezamenlijke spierstijfheid te verminderen, dus het verbeteren van het bereik van de totale beweging. Warm - up periodes van vijf tot 15 minuten worden aanbevolen, maar niet langer dan 30 minuten. Na 45 minuten van inactiviteit, is opnieuw een warming up nodig.

Aan de andere kant van de medaille, het herstelproces en de voorbereiding voor de training van de volgende dag begint met een goede cooling-down. Lage intensiteit, zoals fietsen op een kleine versnelling en zonder intensiteit, is een effectieve coolingdown voor het wegwerken van melkzuur en het verminderen van spierpijn. Let wel: sportspecifieke warming up en cooling down heeft altijd de voorkeur!



## 6 Integreer krachttraining

Krachttraining is essentieel voor de voorbereiding van het lichaam voor de ontberingen van trainingen en wedstrijden. Het bevordert de gezondheid van de botten en verhoogt de letsel weerstand, waaronder factoren als overbelasting en slijtage. Het helpt de lactaat tolerantie te stimuleren en te helpen met het uitstellen van vermoeidheid.

En je wordt er sterker van! Krachttraining is voor wielrenners een ontzettend nuttig hulpmiddel. Indien goed uitgevoerd kan krachttraining zowel het uithoudingsvermogen als de maximale kracht doen toenemen, maar misschien nog wel belangrijker zijn de voordelen die het regelmatig krachttrainen kunnen hebben op het herstelvermogen.

## 6.1 Drie keer per week

Wie gaat krachttrainen, en daar effect van wil hebben, zal minimaal twee keer per week de oefeningen moeten doen. Tussen die trainingen moet ook minimaal 24 uur hersteltijd zitten, 48 uur is optimaal. Een keer in de week is niet genoeg om het verschil te maken, en vaker dan drie keer heeft voor wielrenners geen zin, want dan gaat het ten koste van de reguliere fietstrainingen.

In het algemeen geldt dat je altijd uitgeslapen moet zijn, altijd goed moet hebben gegeten, en het moet eigenlijk ook de eerste training van de dag zijn om optimaal effect te hebben van de krachttraining. Doe altijd eerst een goede warming up, en ga na de krachttraining altijd nog minimaal 20 minuten op de hometrainer zitten met een lage hartslag, en een zo hoog mogelijke trapfrequentie.



## 7 Gebruik goed materiaal

Correct materiaal minimaliseert ongewenste stress. De fiets moet passend zijn, niet te klein, niet te groot. Fietsen en de houding op de fiets is individualistisch voor het maximaliseren van aerodynamica, kracht, efficiëntie en comfort, terwijl het potentiële schade en ongemak minimaliseert. Lukt het niet met het vinden van de juiste positie, informeer je dan voor een professionele fietsmeting.



Gebruik materiaal wat je nodig hebt en wat een goede prijs kwaliteit verhouding heeft. Als je toerrijder bent die af en toe een cyclo fietst, of je bent amateur die hoogstens 5 of 10 wedstrijden per jaar fietst, vraag je dan af of een set Zipp 404 wielen de juiste zijn voor je doel. Wat ik er mee wil zeggen is, ga niet mee in de race om het mooiste en duurste materiaal, volg je zelf en niet een ander. Hoe mooi, licht en fantastisch al het dure materiaal wel niet is, je gaat er nooit mee winnen als je dat met goedkoper spul ook niet kan.

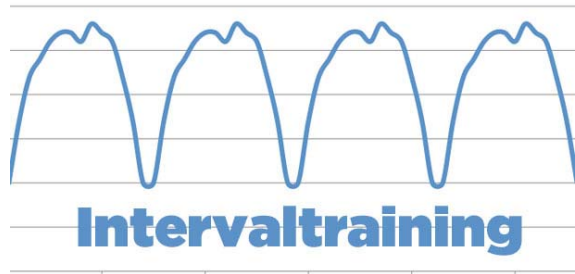
## 8 Volg de 10 procent regel

Toename van de jaarlijkse trainingsuren, omvang en intensiteit, doe je met tien procent of minder. Als je volgens tijd traint, bijvoorbeeld 15 uur per week, dan is het aan te bevelen om in de volgende trainingsweek niet meer dan 16,5 uur te trainen. Dat geldt eveneens voor de intensiteit en de totale omvang. Let op: niet elke week 10% meer gaan trainen natuurlijk.

Het lichaam moet wel de tijd krijgen om inspanningen te adapteren. Als je iedere week meer wilt gaan trainen doe dan de eerste week 10% meer, blijf dat drie weken doen en dan weer 10% meer. Op deze wijze kan het lichaam de inspanningen beter aan. Zorg wel voor herstel (zie punt 1).

## 9 Interval training

Interval training komt oorspronkelijk uit de atletiek maar wordt in veel sporten gebruikt. Het is in feite een manier om in een kort tijdsbestek optimaal rendement te behalen uit je training. Een zeer effectieve manier dus om je prestatievermogen te verbeteren. Echter omdat de belasting voor het lichaam hoog is kun je maar in een beperkt deel van je trainingen interval inlassen.



Bij interval vindt een afwisseling plaats tussen een intensieve korte trainingsperiode en herstel. Tussen deze twee zit een vast patroon. Vooral de herstelfase is van groot belang. Echter: intervaltrainingen zijn zeer belastend voor het lichaam en moeten dus goed worden ingedeeld.

### 9.1 Belangrijke regels

1. Begin **NOOIT** aan een interval training als je basis niet goed is. Daar bedoel ik mee dat je bijvoorbeeld niet in januari of februari al moet beginnen met interval trainingen. Als basis regel hanteer ik voor de doorsnee wielrenner, niet voor maart beginnen.
2. Na een intensieve periode is de grootste fout om te hard te blijven fietsen tijdens de hersteltijd. Hanteer als basis: door blijven fietsen op maximaal 65% van je maximale hartslag. De hersteltijd tussen de intensieve periodes is zeer belangrijk. De meeste kenners hanteren bij extensieve intervallen, interval/herstel 1:1 en bij intensieve intervallen, interval/herstel 1:2.
3. Interval training is bijzonder zwaar en een aanslag op je lichaam. Doe deze training nooit meer dan twee keer per week. In maart maar 1 keer per week. Het meest efficiënt is de interval training als je ze verwerkt in een lange duurtraining. En dan liefst op de helft van de training zodat je nog genoeg tijd hebt om te herstellen. Interval trainingen kunnen op veel manieren worden uitgevoerd.

Dat heeft weer als voordeel dat je altijd afwisselende trainingen kunt plannen. Zowel in intensiteit als in aantal herhalingen, in belasting- en herstelperiodes overall kun je variaties aanbrengen. Door interval trainingen worden o.a. de snelheid, het uithoudingsvermogen, en de VO2 max getraind. Voordeel ten opzichte van de duurtraining is dat tijdens interval trainingen de capaciteit van alle energiesystemen sneller toeneemt.

## 10 Weet dat meer altijd beter is

Herstel zorgt er voor dat het lichaam zwaardere trainingen kan adapteren. Train altijd specifiek naar bepaalde wedstrijden toe. Maar wat is trainen eigenlijk? Het verbeteren van je sportprestaties hangt af van een aantal factoren. We spreken hier alleen over trainen. Trainen doe je met heel je lichaam. Ieder orgaan wordt erbij betrokken.

*“Bijna iedereen neemt de grenzen van zijn eigen zicht aan als de grenzen van de wereld. Enkelen doen dit niet. Voeg je bij hen.”*  
*Arthur Schopenhauer*

Trainen heeft als uiteindelijk doel om je lichaam zodanig te laten functioneren dat jij de prestaties kunt behalen die je gesteld hebt. Trainen is dus een middel, geen doel. Beter presteren is het ultieme doel. Trainen is niets anders als het lichaam belastingsprikkelers opleggen die geleidelijk in omvang en intensiteit moeten toenemen om het prestatievermogen te laten stijgen.

### 10.1 Hersteltijd

Door middel van training worden diverse systemen in het lichaam verstoord die dan weer een bepaalde hersteltijd nodig hebben. De hersteltijd verschilt van persoon tot persoon. De hersteltijd is afhankelijk van de verstoring die het te verduren heeft gekregen. Hoe groter de verstoring, hoe langer de hersteltijd.

De aanpassing van het lichaam hierna geeft een verbetering van het prestatievermogen. Deze verbetering treedt op na de herstelfase. Blijven gaan op training zonder rust in acht te nemen is zeer slecht voor het lichaam. Training plus herstel leidt tot verbetering van het prestatievermogen. Trainingsleer is geen wetenschap. Het is meer een allegaartje van onder meer; sportgeneeskunde, biomechanica, inspanningsfysiologie en praktijk.

### 10.2 Beter presteren

Veel wetenschappers missen de praktijk en veel praktijk mensen en renners missen een theoretische achtergrond. Het is onmogelijk om tot succes te komen als er geen wisselwerking is tussen praktijk en theorie. Als renner ben je veel meer gemotiveerd als je trainer precies kan uitleggen waarom je een bepaalde training moet volgen.

Beter presteren is alleen mogelijk als de training stelselmatig wordt opgevoerd. Trainingen moeten steeds zwaarder worden anders reageert het lichaam niet meer als de trainingsprikkelers op dezelfde intensiteit blijven.

*De beste volgorde van zwaarder trainen is:*

- *Verhoging van de trapfrequentie*
- *Verhoging van de trainingsomvang binnen een trainingseenheid*
- *Verkorten van de herstelperiode*
- *Verhogen van de trainingsintensiteit*

Heel belangrijk voor een beoefenaar van de wielersport is de winter! Daarin wordt de basis gelegd voor een goed seizoen ([Voor een optimale voorbereiding: House of Cycling WielerStage](#)). Veel renners doen in de wintermaanden eigenlijk te weinig aan andere sporten. Je kunt alles doen maar zorg er wel voor dat wat je doet, dat je dat goed doet. Kortom als je nog nooit hard gelopen hebt ga dan niet als een dolle in de eerste weken rennen maar bouw dit rustig op.

*“You can't put a limit on anything. The more you dream, the farther you get”.*

*Michael Phelps*

### 10.3 Hardlopen?

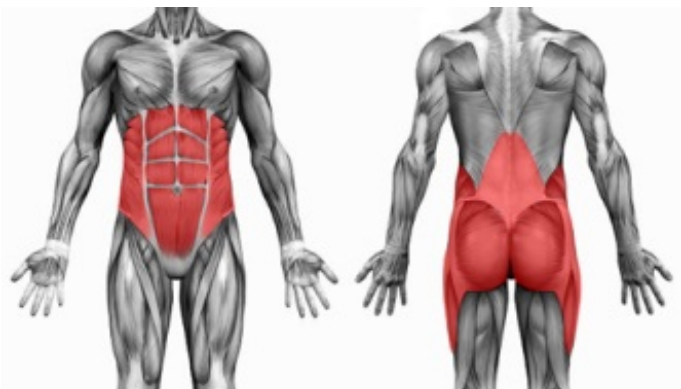
De waarheid gebied me te zeggen dat ik geen fan ben van hardlopen, als je het gewend bent dan is het geen probleem maar anders liever niet. Als je niet gewend bent om te hardlopen dan is het is erg blessure gevoelig, als je in het bos loopt minder als op de weg maar toch. Een ideale manier om de winter door te komen is er niet.

Voor iedereen is het anders maar er zijn toch wel een tweetal sporten waarvan ik vind dat die zeker gedaan zouden moeten worden. Als allereerste bedoel ik krachttraining. Krachttraining gericht op wielrenners, dat is heel iets anders als wat bodybuilders doen. Krachttraining voor wielrenners is vooral lichte gewichten en veel herhalingen.

In diverse delen van Nederland wordt in fitness centra al les gegeven in krachttraining voor wielrenners, volg daar eens een proefles. De tweede sport waarvan ik vind dat iedere beoefenaar van de wielersport die in de winter zou moeten doen is core-stability training. Dit is een relatief nieuwe vorm van fitness, voor wielrenners echter bijzonder geschikt.

### 10.4 Core-stability

Het kan worden gedaan met of zonder hulpmiddelen zoals een Swis-Ball, schuimrollen, bosu bal etc. Core-stability training is er vooral op gericht om stabiliteit te verkrijgen van de romp. Dat wil zeggen van de heupen tot aan je oksels. Je kunt nog zulke vreselijk sterke beenspieren hebben, als je rompstabiliteit, of kracht, onvoldoende is komt de beenkracht niet tot uitdrukking. Voor beoefenaars van de diverse onderdelen van de wielersport is vooral de onderrug van groot belang.



Daar moet een groot gedeelte van de stabiliteit oefeningen op gericht zijn. Lenigheid oefeningen kunnen worden geïntegreerd in hetzelfde programma als de stabiliteit oefeningen. Wij wielrenners

staan niet meteen te boek als de meest lenige sporters, integendeel zelfs! Als ik wielrenners oefeningen laat doen waar enige lenigheid aan te pas komt sta ik altijd versteld van stijfheid van de spieren.

De meest eenvoudige oefeningen kunnen niet worden gedaan en de rotatiegraad waarin ze worden gedaan is bedroevend. Niet vreemd natuurlijk want wielrennen is nu eenmaal een zeer eenzijdige sport. Een derde sport die ik mijn pupillen in de winter laat doen is zwemmen. Zwemmen is goed voor de uithouding, de conditie en er worden spieren gebruikt waarvan de meeste wielrenners niet eens wisten dat ze die hadden!

## 10.5 Hoe in te passen

Welke sporten moeten we nu doen en hoe passen we alles in elkaar. Vanaf de eerste week in november ga je naar de fitness, het kan eventueel thuis, om kracht- stabiliteit- en lenigheids oefeningen te doen.

De maand november gebruik je om deze oefeningen perfect aan te leren. In de eerste weken van november eenmaal per week en vanaf de derde week tweemaal per week. De maanden december en januari ga je driemaal per week waarvan tweemaal maximale kracht en eenmaal op 60%. Vanaf februari ga je terug naar tweemaal per week en alleen nog maar submaximaal en vanaf maart nog eenmaal per week om de boel te onderhouden.

*“Hoeveel mensen zitten niet verstrikt in hun dagelijkse gewoonten: gedeeltelijk verdoofd, gedeeltelijk bang, gedeeltelijk onverschillig? Om een beter leven te hebben, moeten we blijven kiezen hoe we willen leven.”*  
*Einstein*

Kortom je blijft het hele jaar door de oefeningen doen. Gelijk met de start van de oefeningen ga je eenmaal per week zwemmen, dat blijf je tot en met januari doen. Daarna stop je met zwemmen. De kracht- stabiliteit en lenigheid oefeningen nemen flink wat tijd in beslag.

## 10.6 Geleidelijk opbouwen

Je zult in het begin pijn hebben in diverse spieren, zorg dus voor een heel geleidelijke opbouw. Maar je krijgt er heel veel voor terug. Je lichaam zal beter in balans zijn, de algehele conditie van het lichaam wordt beter en je gaat er ook nog eens uitzien als een sportman in plaats van als een wielrenner! Let er met krachttraining wel op dat je vooral de technieken goed aanleert, een blessure heb je snel.

Voor het zwemmen geldt dat je hier rustig mee moet beginnen en geleidelijk opbouwen. Leer alle slagen in het zwemmen aan: vlinderslag, rug- en borst crawl en schoolslag, als je die goed beheerst

gebruik je bijna alle spiergroepen in je lichaam. Als je bovenstaande sporten in de winter beoefend, naast het fietsen, dan sta je in maart als een goed getraind allround atleet aan de start en heb je weer een stap(je) voorwaarts gemaakt op weg naar je doelen.

## *Jan Nak*

Voor meer informatie over trainingsbegeleiding zie [House of Cycling WielerTraining](#).

Voor algemene informatie zie: [www.houseofcycling.nl](http://www.houseofcycling.nl) of voor al je vragen: [jan@houseofcycling.nl](mailto:jan@houseofcycling.nl)