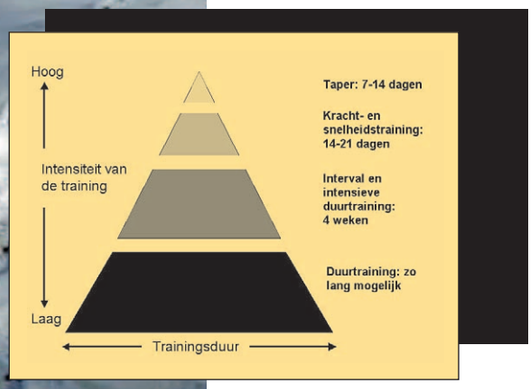
Tips voor de winter

Voor het succes in het komende seizoen moet je nu de basis leggen! Dat betekent dat je nu al aan je basisconditie moet gaan werken. Als je pas na oud en nieuw uit je winterslaap komt, is dat veel te laat. In dat geval laat je kostbare trainingstijd liggen en sta je niet goed voorbereid aan de start bij de eerste koersen. De concurrentie zit immers ook niet stil.

In deze Beter Presteren geef ik zes tips om goed de winterperiode door te komen.

TIP 1: BOUW RUSTIG OP

Wat voor training moet je nu in de winter uitvoeren? In afbeelding 1 staat schematisch de opbouw van een trainingsperiode weergegeven. De top van de piramide ligt op het moment dat je ook daadwerkelijk in topvorm wilt zijn. De meeste renners zitten nu in de onderste zone. Dat betekent dat je werkt aan je basisconditie. Deze zone moet je zo lang mogelijk laten duren. Niet alleen heb je dan de beste conditie opgebouwd, maar als je vroeg in de herfst/winter begint met trainen, dan heb je ook de minste conditie verloren die je het vorige seizoen hebt opgebouwd! Dit is de periode van de rustige duurtraining. Het betekent niet dat je nooit in de voorbereidingsperiode intensief mag trainen. Het is juist goed om met enige regelmaat intensief te trainen of een wedstrijdje te rijden in het veld of op de baan. Maar bouw wel rustig op voordat je aan de (vaak te) intensieve, lange groepstrainingen mee gaat doen.



Afbeelding 1.
De opbouw naar een prestatiepiek.

TIP 2: GRIEP

Ga nooit sporten met koorts of als je de griep hebt. Ziek helemaal uit bij griep, voordat je weer begint met trainen. Een goede vuistregel is dat je na de griep minstens twee dagen koortsvrij moet zijn, voordat je weer op de fiets stapt. In de daarop volgende dagen mag je alleen heel rustig trainen, niet te intensief. Als je te snel weer gaat trainen, kan bijvoorbeeld het hartzakje of de hartspier ontstoken raken, waardoor er een levensbedreigende situatie kan ontstaan.

TIP 3: DRINKEN

Probeer een uur voor een training geen suikerhoudende dranken te nuttigen. Hierdoor zal de insulinespiegel in je bloed stijgen, waardoor de vetverbranding (zelfs nog tijdens het sporten) wordt geremd. Drink wel een suikerhoudende drank na afloop van de training. Onderzoek laat zien dat dit je afweersysteem versterkt. Ga dus niet eerst je fiets schoonmaken, de kleren wassen en douchen, maar drink eerst een bidonnetje sportdrank of vruchtensap als je thuis komt van trainen.

TIP 4: VOEDING

Ook in de winter geldt: let op vet, maar ook op koolhydraten (suikers)! Veel renners komen in de winter nogal wat kilo's aan. Dit moet er allemaal weer af. Denk maar eens aan Jan Ullrich, die verliest wellicht al jaren de Tour vanwege zijn overgewicht en slechte voorbereiding in de winter. De laatste jaren zijn er nogal wat producten vetarm geworden, zoals diverse koeksoorten. Het vet is daarin echter vervangen door suikers en het product bevat vaak een vergelijkbare hoeveelheid calorieën als voorheen. Pas dus op met wat je tussendoor eet, alles wat eraan komt, moet er ook weer af.

TIP 5: OPTIMALE VETVERBRANDING

Mocht je toch een klein buikje hebben gekregen deze winter dan is het goed om je maximale vetverbranding tijdens inspanning te weten. Dit is de intensiteit waarbij je de meeste vetten verbrandt tijdens inspanning. Deze intensiteit blijkt op ongeveer 64 procent van je VO2max te liggen. Weet je niet precies je VO2max (zie Beter Presteren WRN mei 2004) dan kun je aan de hand van je maximale hartslag trainen. Je maximale vetverbranding ligt namelijk op ongeveer 74 procent van je maximale hartslag. Je kunt de hoogste hartslag die je tijdens een wedstrijd hebt gemeten nemen als maximale hartslag, of een schatting maken via de formule maximale hartslag = 210 - (0.65 x leeftijd). De trainingsintensiteit luistert niet heel erg nauw, want tussen 55 en 72 procent van je VO2max is de vetverbranding binnen tien procent van maximaal. Ben je intensiever aan het sporten dan neemt de vetverbranding af. Wanneer de intensiteit boven 89 procent van de VO2max (dat is boven 92% van je maximale hartslag) komt, dan ben je uitsluitend koolhydraten aan het verbranden. Dan gaat er weinig van het buikje af.

TIP 6: MAAK EEN SEIZOENSPLANNING

Probeer een planning te maken voor komend seizoen. Wanneer heb je het druk op school of op het werk, wanneer zijn de rustige perioden? Welke wedstrijden wil je goed rijden, waar wil je pieken? Allemaal vragen die je nu moet stellen. Ook is het goed om een logboek van je trainingen aan te leggen. Veel sporters doen dit niet en kunnen later dan ook nooit terug zien waarom een bepaalde periode goed of juist slecht ging. Een goed logboek helpt je hierbij.

Conclusie:
De basis voor een geslaagd seizoen wordt in de winter gelegd. Deze zes simpele tips kunnen je helpen met een betere voorbereiding op het komende seizoen. Veel succes.

Tekst: Dr Tim Takken • www.timtakken.com