



TRAINING VAN DE MAAND JULI 2010

Wat is de overeenkomst tussen het WK voetballen, de superbowl, Wimbledon, de Ironman van Hawaii en de Tour de France? Het is het hoogtepunt van het seizoen..... Zeker, ik ben gek van de Giro, vind de Ronde van Spanje helemaal te gek. Al zeker als je deze zaken van dicht bij kunt volgen, maar de Tour de France heeft toch net wat meer magie. Dat is ook wel te merken aan het aantal mensen dat elk jaar de Tour volgt, op radio, TV maar ook Live! De wegen in Frankrijk, zeker bij de bergritten, zullen weer goed gevuld zijn met fans. Het wielrennen leeft – het leeft echt..... het spreekt tot de verbeelding. Hoe kan het ook anders als je gewone mensen zoals jij en ik dag in dag uit ziet zwoegen over de Franse wegen – de bergcols en de diverse tijdritten. Met hun goede dagen maar ook met hun dips. Wielrennen is leven..... en voor velen onder ons is leven ook een beetje wielrennen!

Het wielrennen is in de loop van de jaren wel veranderd. Ik heb het niet alleen over de fietsen en de kleding maar vooral de begeleiding om de renner heen. Moest Merckx het in de jaren 60 en 70 met beperkte middelen doen, nu staat er (in de meeste gevallen) een team van specialisten klaar om de renner te helpen. Van “eenvoudige” volksport (de fiets op en trappen) is wielrennen een sport geworden waarin de wetenschap een groot aandeel heeft; van single speed in de begin jaren van de Tour naar 11 speed nu! Denk ook aan de windtunnel, voeding, TT fiets. Niet in de laatste plaats ook de trainingsinzichten en bv de Tacx Trainers! Hoewel veel fietsers de Tacx Trainer alleen gebruiken in de wintermaanden, is het een perfect tool om het gehele jaar door te gebruiken. Natuurlijk kun je accenten leggen in de diverse periodes (van het jaar) maar het blijft een ultiem trainingsmiddel dat je het hele jaar zou moeten gebruiken.

Naast al dit materiaal zijn onze inzichten in training, lactaat, vermogen (hartslag) enorm toegenomen en zijn we de grenzen van het menselijke vermogen nog maar eens aan het verleggen. Want hoewel het Werelduur record van Merckx 1972 (49,431) nog steeds als een van de beste prestaties ooit geldt, onder bijna dezelfde omstandigheden leverden alleen Boardman (2000 – 49,441) en Sosenka (2005 – 49,700) een betere prestatie dan hij. Je zou je voor kunnen stellen wat Merckx had kunnen presteren, als hij de mogelijkheden/begeleiding wetenschap aan zijn kant gehad zou hebben?



Een klein voorbeeld daarvan zijn de omwentelingen. Ik ben ervan overtuigd dat elke fietser (weg, MTB, triathlon en baan) sneller kan worden door zijn/haar rpm te verhogen. Fietsen op een zwaar verzet werkt even, maar vermoeit de spieren onevenredig! Tegen de tijd dat er gesprint moet worden (of bij triathleten die het loop-onderdeel aanvagen) is de vermoeidheid in de benen te groot om dat nog goed te kunnen doen. Ook “stoempen” – “harken” op een zwaar verzet leert onze spieren niet om rond te trappen en je verliest daardoor onnodig veel energie.

Veel fietsers merken dat draaien op een hoog rpm ook een verhoging van de hartslag inhoudt. Dat is normaal... je moet het lichaam trainen om met dit hoger beentempo te werken. Om daar aan te werken kennen we specifieke oefeningen:



Vast verzet: Een goede manier om kracht en souplesse te trainen is het trainen met een vast verzet. Tijdens de training van de maand gaan we deze keer daarmee werken. Trainen met een vast verzet – behalve de warm up, een spin up set en de cool down. Meestal worden dit soort trainingen uitgevoerd op een doortrapper. Op die manier wordt je gelijk herinnerd als je even je benen stil wilt houden. Op de Tacx Cosmos, Fortius of Bushido kun je dit na bootsen door helling af te rijden (de rem zal je dan snelheid mee geven).

Isolated Leg Drills (ILT): Hoewel je dit soort trainingen goed buiten uit kunt voeren is het aan te raden deze op de Tacx Trainer te doen. Gewoon doordat je beter kunt concentreren op hetgeen je aan het doen bent – geen overig verkeer dat je stoort in je training. Leg het been waarmee je niet trapt op de Tacx beugel of op een stoel. Op die manier kun je je helemaal concentreren op het fietsen met een been. Begin bv met 30" linkerbeen dan 30" beide benen en 30" met het rechterbeen. Je kunt zelfs accenten leggen op het trekken en duwen van de pedalen. Herhaal de gehele serie een aantal keer – later kun je de tijden langer maken.



Spin-up: Een leuke en effectieve oefening (drill) zijn de z.g spin ups. Schakel naar een heel klein verzet bv je kleinste verzet en maak zoveel mogelijk omwentelingen (130+ rpm). Start met 30" en schakel dan een tandje hoger maar behoudt de rpm! Dit doe je 3 tot 4 keer – na verloop van tijd kun je de tijd (per verzet) uitbouwen naar 1 á 2 minuten.

Alle voorbeelden zitten in de training van deze maand – weer een training die je leert om een hoger rpm te kunnen draaien – meer rpm is een hogere snelheid op de weg (en uiteindelijk minder kracht verlies).

Succes Frank Senders (frank@stapsport.com)