

FIETSTRAINING

Het is al weer 40 jaar geleden dat ik mijn eerste col beklom, ik ben ik er meteen aan verslaafd geraakt. Voor veel leden van de club is het maar af en toe dat ze naar de cols gaan. Ik heb gemerkt dat bij veel zaken die voor mij vanzelfsprekend zijn, dat niet voor iedereen zo is. Om te klimmen moet je een goede conditie hebben, maar ook als je niet gaat klimmen kun je veel van het onderstaande gebruiken.

Richtlijnen

Luister naar je lichaam. Je leert je lichaam beter kennen als je met een hartslagmeter traint.

Bouw de trainingen rustig op. Niet ineens te ver en zeker niet te hard in het begin.

Train gevarieerd, dit betekent variatie in afstand en intensiteit en trapfrequentie

Neem voldoende rust.

Houd je trapfrequentie hoog genoeg, behalve bij specifieke krachttraining.

Drink en eet genoeg. Wen je lichaam aan een dorstlesser voor lange ritten in warm weer.

Trainen met een hartslagmeter

Begin met je maximale hartslag vast te stellen.

Doe een warming up van minimaal een kwartier, waarbij je het tempo geleidelijk opvoert. Ga dan een tempo rijden wat je ongeveer 5 minuten vol kunt houden. Als je voelt dat het moeilijker wordt ga je nog een halve minuut sprinten. Op het moment dat je stopt lees je je hartslag af. Doe dit 3 keer op verschillende dagen, de hoogste hartslag is bepalend.

Ook moet je ook je rustpols weten, die meet je 's morgens voor het opstaan als je een dag ervoor niet gefietst hebt en het ook niet te warm hebt.

Met deze twee kun je nu drie soorten duurtraining bepalen

D1	Rustpols+(verschil maximum en rustpols) $\times 60\text{à}70\%$
D2	Idem $\times 70\text{à}75\%$
D3	Idem $\times 78\%$

Voorbeeld: Bij een rustpols van 50 en een maximum van 170 wordt de ondergrens van D1 $50+(170-50)\times 60\%=122$, D3 wordt $50+(170-50)\times 78\%=144$

Om in de D1 en D2 trainingen wat variatie te brengen kun je het volgende doen:

- K Kracht, enkele series van 5x1 minuut op een grote versnelling, hartslag laag houden
Binnen de series telkens 1 minuut rust, tussen de series minimaal 15 minuten
- Sp Souplesse, enkele series van 3x30sec op een hele kleine versnelling, rest als bij K.

Enkele andere trainingssoorten zijn:

- I Intervaltraining, dit betekent op 65% rijden, met korte intervallen van 90% van je maximum (of formule hierboven $\times 85\%$). Deze training is niet noodzakelijk en wordt voor ouderen vaak afgeraden. Ook voor jongeren pas in de latere fasen van de trainingsopbouw.

- HH Herhalingstraining, hierbij rijd je ook op 65% maar met tussenpozen van 10 tot 20 minuten een sprint van 200 meter.
- KUH Kracht-Uithouding. Een bijzondere vorm van D3 training. Je doet nu de lange intervallen met een (te) grote versnelling, bijvoorbeeld 52x15 met wind tegen. Trapfrequentie tussen 65 en 70. Hartslag mag wel omhoog tot boven D3.
- Snh Snelheid, vooral om als je in de bergen gefietst hebt je kracht weer om te zetten in snelheid. Blokken van 3 tot 5 sprints van 20 sec, binnen het blok 40 sec rust, tussen blokken minimaal 10 minuten. Doen ipv KUH.

Hersteltraining, dit betekent in de formule 50% invullen. Dit doe je na een zware inspanning of als je niet voldoende hersteld bent van een vorige training.

Je herstel kun je het beste voor je opstaat vaststellen. Als op de ochtend dat je een training wilt gaan doen je hartslag nog 10 slagen boven je normale ochtendpols is, doe dan alleen een hersteltraining. Doe nooit een zware training als je jezelf niet fit voelt.

Doe bij alle trainingen een warming-up van 5 tot 10 minuten, hoe intensiever de training des te langer de warming-up. Voor de cooling-down geldt hetzelfde.

Hou er rekening mee dat bij warm weer je hartslag altijd iets verhoogd is.

Train gevarieerd

Van ieder week 2 of 3 ritten in een groep meepeddelen en af en toe op kop rijden word je na twee maanden echt niet veel sterker meer. Als je dat wel wilt zijn de boven vermelde trainingsvormen nuttig. Daarnaast is het belangrijk ook in de opbouw relatieve rustweken in te bouwen.

Onderaan staat een voorbeeldschema. Hierin herken je een cyclus van 4 weken. Een relatief lichte week, een zwaardere week en een nog zwaardere en vervolgens een week om te herstellen. Ook worden in iedere week drie verschillende vormen toegepast.

Je kunt in het schema zien hoe je de D3 trainingen kunt doen. Vooral in het begin niet te lang. Let er ook op dat je bij iedere training de eerste keer je hartslag langzaam naar de juiste hoogte brengt, anders is je inspanning in het begin te zwaar. Je loopt dan het risico meteen al te verzuuren en de rest van de training heeft daardoor veel minder effect.

Trapfrequentie (TF)

Veel beginnende fietsers hebben de neiging om met een te grote versnelling te rijden. Dit is wel verklaarbaar, omdat daarbij het energieverbruik het laagst is. Het nadeel is dat je sneller verzuurt, waardoor je spieren steeds slechter gaan werken. Daarom is het voor lange ritten belangrijk om klein genoeg te rijden. De energievoorraad kun je aanvullen door op tijd te eten.

Op het vlakke is een TF ruim boven de 90 gewenst. Dit betekent dat je met harde wind tegen op het vlakke soms je bergversnellingen moet gebruiken.

Bij het klimmen is een frequentie van 65 tot 75 snel genoeg, meer mag ook wel, maar dan loop je iets hoger risico dat je energie voorraad op raakt. Wen je aan om vlug genoeg klein te schakelen, wacht niet tot je veel kracht moet gaan zetten, je verzuurt dan veel sneller en het schakelen gaat ook lastiger. Zorg dat je de geschikte versnellingen bij je hebt en schakel veel. Voor de minder getrainde fietser is het bij wat steilere hellingen nodig om ongeveer 1op 1 te kunnen rijden, dit betekent dat je grootste tandwiel achter evenveel tanden heeft als het kleinste blad voor. Ook goede fietsers rijden bij heel steile klimmen ook ongeveer een op een.

Als je geen fietscomputer hebt met een cadansteller zul je de TF zelf af en toe moeten tellen met een horloge of stopwatch, of afleiden uit de combinatie van je versnelling en je snelheid. Hiervan enkele voorbeelden:

De tabel geeft aan welke snelheid je moet rijden om op het vlakke een TF van 95 of bij het klimmen een TF van 70 te halen.

Vlak		Klimmen	
52-19	32,5	40-21	17
52-21	30	40-23	15,5
40-17	28	30-19	14
40-19	25	30-23	11,5
40-21	23	30-25	10

Bij zware ritten rijd ik zelf voor als kleinste 30 en achter met 14-16-17-18-19-21-23-26-30. De sprong van 14 naar 16 is een beetje raar maar het is veel belangrijker om een 16 en een 17 dan een 15 erbij te hebben. Als je een 10 speed hebt is dat probleem er niet, maar dan zou je kunnen overwegen met een 13 te beginnen en de 14 weg te laten.

Denk erom dat de kleinste versnelling niet voor het laatste stuk is maar voor het steilste.

Eten en drinken

Er wordt tegenwoordig zoveel geschreven over gezonde voeding dat ik daar weinig aan toe te voegen heb. Eet voldoende groente en fruit en niet te vet. Voor en tijdens de ritten een combinatie van langzame (granen) en snelle (vruchtensuikers) koolhydraten. Bannen bevatten beide soorten.

Wat nog vaak verkeerd gaat is dat er met warm weer veel te weinig wordt gedronken. Een grote kruik per uur is bij warm weer al weinig. Drink dan op de rustplaatsen niet alleen koffie. Als je dorst hebt ben je te laat. Bovendien wordt van 50 jaar het dorstgevoel minder, dus als oudere ben je veel te laat. Je vermogen kan dan wel met 10% afnemen. Een sportdrink is bij klimmen met warm weer noodzakelijk om de uitgezweete mineralen en zouten aan te vullen. Probeer dus uit welke drank jouw maag goed kan verdragen, eventueel in lagere concentraties dan op verpakking staat. Ben nooit zuinig met het laatste beetje drinken, maak het meteen op en vul je kruik zo snel mogelijk ergens.

Trainingsschema

Om het allemaal een beetje concreet te maken heb ik nog een schema opgesteld.

Het schema is er niet op gericht om een extreem lange tocht zoals Diekirch-Valkenswaard te rijden, dan moeten de afstanden van de D1 en D2 trainingen vanaf week 4 meer verhoogd worden, zodat je op het laatst voor de D1 op ongeveer 200km uitkomt. Het hele schema duurt 19 weken. Als je al behoorlijk getraind bent kun je natuurlijk verder in het schema beginnen. Daarna is er een onderhoudsschema van telkens 4 weken. Ga er wel flexibel mee om. Een leuke rit gaat voor het schema. Neem wel indien nodig extra rust.

Let er op dat bij de D3 en de HH trainingen tussen de intervallen de D1 hartslag (HfD1) wordt nagestreefd. Begin de intervallen nadat je minstens 10 minuten op D1 hebt gefietst. Daarvoor uiteraard nog een warming-up. Meer of zwaarder trainen mag, let dan zeker goed op je rustpols voor je opstaat. Degenen die maar drie keer in de week willen trainen kunnen het beste de kortste training ieder week weglaten of doen aan het begin van de langste.

Week	Datum	Afstand	Soort training	Rust (HfD1)	Omschrijving
1		30	D1		
		40	D1		
		35	D2		
		45	D1		
2		35	D1/K		
		40	D2		
		45	D1		
		50	D1/Sp		
3		55	D1/K		
		40	D2		
		60	D1/Sp		
		45	D2		
4		65	D1/K		
		45	D2		
		50	HH 1	200m sprint	15 min
		55	D2		
5		70	D1/Sp		
		50	D2		
		55	HH 1	200m sprint	15 min
		50	D2		
6		75	D1/K		
		55	D2		
		60	HH2	200m sprint	10 min
		50	D3	4x6	3 min
7		80	D1/Sp		
		45	D3	2x12	5 min
		60	D2		
		35	D3+	5x4	1 min
8		85	D1/K		
		65	D2		
		55	D3	4x8	5 min
		60	HH3	200m sprint	6 min
9		65	D1/Sp		
		30	D3+	8x1	1 min
		50	D2		
		45	D3	3x5	3 min
10		95	D1/Sp		
		30	D3+	8x3	1 min
		60	D2		
		45	D3	4x6	3 min

Week	Datum	Afstand	Soort training	Rust (HfD1)	Omschrijving
11		100	D1/Sp		
		30	D3+ 4x3+4x1	1 min	
		65	D2		
		50	D3 5x6	3 min	
12		110	D1/Sp		
		75	D2		
		45	KUH 4x4+4x1	1 min	
		60	D3 6x6	3min	
13		80	D1/K		
		65	D2		
		35	D3 3x5	3 min	
		60	HH3 200m sprint	6 min	
14		120	Klimmen		
		60	HH1 200m sprint	15 min	
		80	D2		
		60	D3 5x8	5 min	
15		130	D1/Sp		
		40	KUH 6x4+6x2	1 min	
		90	D2		
		40	D3 5x5	3 min	
16		120	D1/Sp		
		35	KUH 6x3	1 min	
		90	D2		
		60	D3 4x10	4 min	
17		80	D1/K		
		45	D2		
		75	HH 3 200 m sprint	6 min	
		40	D3+ 15x45sec	1min	
18		130	D1/Sp		
		35	KUH 8x3	1 min	
		90	D2		
		65	D3 4x12	4 min	
19		140	D1/K		
		60	D3 3x15	5 min	
		60	HH1 200m sprint	15 min	
		80	Klimmen		

Herhalingschema

Week	Datum	Afstand	Soort training	Rust (HfD1)	Omschrijving
A		60	D2/Sp		
		30	D3+ 5x4+5x2	1 min	
		65	HH2 200m sprint	10min	
		40	D3 2x15/150	5 min	
B		150+	D1/Sp		
		90	D2		
		90	D1/K		
		60	D3 4x8/150	3 min	
C		75	D2		
		35	KUH 5x4+5x2/160	1 min	
		50	D3 2x15	5 min	
		25	D3+ 15x45sec	1 min	
D		140+	D1/Sp		
		35	KUH 8x3	1 min	
		80+	D2		
		60	D3 4x10	4 min	

De week voor een zware prestatie moet je veel rust nemen en maar twee of drie korte D2 trainingen van rond de 40 km doen.

Zoals ik al zei, ga er flexibel mee om. We zijn toerfietsers. Onze zondagritten passen op geen enkele manier in mijn schema, maar ik houd mijn herstel goed in de gaten. We hebben gauw de neiging om te veel te doen. De laatste 4 weken voor een heel zware inspanning houd ik wel redelijk strak week 17, 18 en 19 aan, met een rustweek in de 4e week.

De + achter de D3 betekent dat je wel wat dieper mag gaan, voor jongeren (voor mezelf ook) zou er op dit moment een intervaltraining staan.

Verder kun je de D1/K trainingen heel goed gebruiken voor techniektraining. Daarmee bedoel ik dat je vooral let op het volledig benutten van je pedaalslag. Niet alleen een flinke duw op het voorste punt, maar van boven naar beneden gelijkmatig draaien vanuit je heupen. Omdat je relatief licht traint en langzaam trapt kun je daar dan goed op letten.

Het omslagpunt

Het schema is er op gericht om een goede conditie op te bouwen zonder heel diep te gaan. Om een topconditie te bereiken is diep gaan wel nodig. Het is dan ook van belang je omslagpunt te kennen.

Het omslagpunt is de hartslag waarbij de verzuring nog net vrij langzaam gaat. Als je daar ongeveer 5 slagen per minuut boven zou gaan zitten gaat de verzuring veel sneller, zodat je vrij vlug uitgeput bent. Ook bij het klimmen is het nuttig dit omslagpunt te kennen.

Je stelt het vast door je hartslag eerst geleidelijk op een behoorlijk niveau te brengen, ongeveer 5 slagen boven je D3 niveau. Dit moet je makkelijk langere tijd volhouden, na zes minuten verhoog je de inspanning zodanig dat je hartslag 5 slagen hoger wordt. Als je dit ook 6 minuten vol kunt houden verhoog je de inspanning nog een keer op dezelfde manier en eventueel nog een keer. De hartslag bij de laatste keer dat je het 6 minuten op een redelijke manier vol hebt kunnen houden is je omslagpunt. Het zal ongeveer het midden zijn tussen je D3 hartslag en je maximum.

Om je conditie naar een topniveau te brengen kun je intervallen gaan doen, waarbij je korte intervallen (tot ongeveer 3 minuten) doet ongeveer 3 tot 5 slagen boven je omslagpunt. Voor ouderen wordt dit afgeraden. Doe in ieder geval een sportkeuring voor je er aan begint als je lange tijd niet intensief gesport hebt.

Klimmen

Voor degenen die voor het eerst gaan klimmen is duidelijk een advies het voornaamste: begin heel voorzichtig. Laat meteen aan het begin van een klim je tempo dusdanig zakken dat je denkt dit houd ik een hele dag vol. Vaak blijkt die dag binnen een half uur voorbij te zijn. Als je met een groep gaat dan geldt: laat ze rijden als je niet redelijk makkelijk kunt volgen (hartslag in de buurt van D3 niveau). Als je even goed bent haal je ze vanzelf weer in. Als je je omslagpunt weet, blijf daar dan in het begin ongeveer 10 slagen onder rijden, behalve als het zo steil is dat het niet anders kan.

Verder is wat in de stukken over trapfrequentie en drinken in deel 1 gezegd is belangrijk. Schakel op tijd en veel, bij een hoog traptempo verzuur je veel langzamer. Drink ieder kwartier en niet maar klein slokje, en gebruik bij warm weer een dorstlesser.

Zorg dat je de juiste versnellingen bij je hebt. Dat kan alleen als je weet wat je gaat doen. Als je niet weet hoe steil de hellingen zijn zoek het dan op, of vraag het aan ervaren fietsers die het wel weten. Sommigen vinden triples voor watjes, maar te groot rijden bederft je plezier in het klimmen.

Voor hele steile hellingen is een triple bijna noodzaak. Met een compact crancstel gaat het meestal ook wel, maar je hebt dan minder keuze in versnellingen en moet dan af en toe van pignon wisselen.

Wat verder nog een factor is die je zelf in de hand hebt is je gewicht. Iedere kilo kost op een behoorlijke col ongeveer een minuut, door de trainingen zul je vanzelf afvallen, maar als je gaat klimmen is het goed om er nog extra op te letten.

Diversen

De D1 trainingen zijn de basis voor je conditie, doe die vooral niet te intensief. Als het hard waait zul je in je eentje met wind tegen soms maar amper boven de 20 km per uur uitkomen als je je hartslag laag genoeg wilt houden. Het is belangrijk om langzaam genoeg te rijden, zeker als je met wind tegen vertrekt. Als er geen groep is waarin je het grootste deel van de tijd op de D1 hartslag kunt rijden zit er eigenlijk niets anders op dan alleen of met iemand van dezelfde sterkte te gaan fietsen. Op die snelheid kun je beter van de natuur genieten en dan is alleen fietsen ook leuk.

De kolom omschrijving in de tabel kun je gebruiken om resultaten in te vullen, bijvoorbeeld je gemiddelde hartslag, de tijd boven een bepaalde grens, je gemiddelde snelheid, hoe hard het waaide of hoe het ging.

Neem aan het eind van het seizoen, voor mij november, een paar rustige weken, zodat je lichaam helemaal kan herstellen en begin daarna weer met de opbouw.

Degenen die vragen hebben of hulp nodig bij de berekeningen kunnen mij rustig E-mailen of bellen. Veel succes er mee.

Wim Prüst