



Wedstrijdtips en -voorbereiding

De wedstrijd waar je de afgelopen maanden hard voor hebt gewerkt komt er aan. Nu moet je zorgen dat je voldoende uitgerust raakt en fit en fris aan de start verschijnt. Een gedegen wedstrijdplanning en -voorbereiding begint thuis, al ruim vóór de wedstrijddatum.

Mentale voorbereiding

Hou positieve gedachten over de wedstrijd die je gaat doen. Heb vertrouwen in je voorbereiding, wees niet bang voor wat er komen gaat. Probeer eventuele angsten te analyseren en waar mogelijk oorzaken weg te nemen. Enige wedstrijdspanning of lichte nervositeit kan geen kwaad. Dit zorgt er juist voor dat je tijdens de wedstrijd 'op scherp' staat. Laat de spanning echter niet te hoog oplopen. Dat werkt averechts waardoor je tijdens de wedstrijd blokkeert. Een wedstrijd moet bovenal leuk zijn! Door parkoersen en specifieke reglementen aan de hand van het informatieboekje en/of de wedstrijdwebsite goed te bestuderen weet je niet alleen wat er komen gaat, maar kom je ook in de stemming. Via een parkoersverkenning vooraf leer je de moeilijke passages kennen. Probeer vooraf de wedstrijd te 'visualiseren' – de wedstrijd in je hoofd af te spelen als een film – en probeer daarbij duidelijk te maken wat je probeert te bereiken. Dit is je plan A. Hou daarbij doelstellingen zo realistisch mogelijk op basis van ervaringen in wedstrijden en trainingen. Zorg voor een plan B als dingen niet lopen zoals gepland bij plan A!

Laatste dagen/week

Koolhydraten stapelen is goed, maar ga niet meer eten dan normaal. Dat is alleen maar extra belastend voor het maag-darmstelsel. De hoeveelheden blijven gelijk, maar de verdeling koolhydraten/eiwitten/vetten verschuift naar relatief meer koolhydraten. Trainingen worden geleidelijk afgebouwd in omvang en intensiteit. Een kleine hoeveelheid intensieve training blijft aanwezig om het contact met de benodigde wedstrijdintensiteit te behouden! Dit kan het beste in korte blokjes waarbij niet of nauwelijks vermoeidheid wordt opgebouwd. Hou het weerbericht in de gaten en anticipeer hierop door je racekleding aan te passen. Bij koel en regenweer zijn mouwstukken en windstopper prettig en zorgen er voor dat je niet te veel warmte verliest. Via een checklist kun je de dag voor de wedstrijd (of eventueel al eerder) nagaan of je alles hebt. Kijk bijvoorbeeld eens op <http://triathlon.racechecklist.com>.

Wedstrijdochtend

Sta ruim op tijd op, ongeveer drie uur voor de start, zodat je tussen 3-2,5 uur voor de start hebt ontbeten. Gebruik een ontbijt dat je gewend

bent, met weinig vezels, veel koolhydraten en een laag vet- en eiwitgehalte. Leg racekleding en -materialen klaar met startnummer + band, chip, horloge, hartslagmeter en wat je nog meer nodig denkt te hebben (zie checklist). Door ruim op tijd te zijn hoef je je niet te haasten en kun je rustig de fiets in de wisselzone zetten en de hardloopspullen op de juiste plek leggen. Kijk na het plaatsen van de fiets goed waar deze hangt/staat en zoek naar een herkenningsteken om deze snel te vinden (welke rij, vlakbij boom et cetera). Doe ook tijdig je wetsuit aan. Plastic zakjes om handen en voeten helpen om er makkelijk in te glijden.

Voeding

Zorg voor een voedingsplan! Wanneer neem je wat en hoeveel? Denk daarbij niet alleen aan de benodigde energie, maar ook aan voldoende elektrolyten, zeker bij hoge temperaturen en veel vocht- en zoutverlies. Probeer geen nieuwe producten uit in de race, gebruik alleen producten die je gewend bent. Heb je geen helpers die je kunnen voorzien van eigen drank en voeding, zorg er dan voor dat je weet welke producten tijdens de wedstrijd worden aangereikt en test deze van tevoren uit in de training (ook op wedstrijdintensiteit!).

Wedstrijd

Ga 10-15 min voor de start het water in voor een lichte warming-up. Wie tijdens het zwemmen snel last heeft van benauwdheid en kortademigheid doet de warming-up intensiever zodat ook de ademhalingspijpen goed zijn opgewarmd (een training met behulp van de Powerbreathe

kan hierbij ook helpen). Matige tot slechte zwimmers kiezen bij de start een positie aan de zijkant om te voorkomen dat ze worden overzwommen. Let op bij boeien want iedereen wil de kortste bocht nemen, wat weer tot drukte leidt. Na het zwemmen doe je meteen zwembrijs en badmuts af om dan al lopend het wetsuit los te ritsen en tot het middel uit te trekken. Eenmaal bij de fiets gaat het wetsuit helemaal uit, bevestig je helm en startnummerband (nummer op de rug) en loop je met de fiets (vastpakken aan zadel) de wisselzone uit.

De eerste fietskilometers begin je meteen met energiedrank tot je te nemen en je fietstempo te zoeken. Kies vervolgens op basis van hartslag of (nauwkeuriger) vermogen en met de trapfrequentie die je gewend bent (liefst 90-100 rpm) een stabiel wedstrijdtempo dat je de hele race kunt volhouden. De laatste kilometers voor de wissel van het lopen trap je een wat hogere frequentie om de overgang naar het lopen te vergemakkelijken. Trek voor het lopen sokken aan, doe bij warm weer ook een pet op (of visor) en draai het startnummer naar voren. Gebruik weer de eerste kilometers om het juiste wedstrijdtempo te vinden, hou een korte paslengte aan en probeer de pasfrequentie voldoende hoog te houden (richting 90/min). Na de race probeer je snel de vochtbalans te herstellen en wat te eten voor een voorspoedig herstel. En geniet van je prestatie!

GUIDO VROEMEN, SPORTARTS EN BONDSOACH TRIATHLON LANGE AFSTAND, WWW.SPORTARTS.ORG



FOTO FRANK RENIA

TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 6



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

JULI 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 30						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
22-07-13	23-07-13	24-07-13	25-07-13	26-07-13	27-07-13	28-07-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 3 x (200-400-200m in Zone 2, P20sec), SP1min <i>Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.</i>	Fietsen: 150 min (60-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 30 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 40 min Zone 1 met 20 min zone 2</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x 800m in Zone 2, P2min (evt in open water)	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 4 x 2000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 15min Zone 2-3. Aansluitend snel wisselen en hardlopen 45 min in zone 1-2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en 30 min meer hardlopen</i>	Lopen: 100 min (15-20km). Basis Zone 1. Na elk half uur 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 20 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	3:10:00	1:00:00	1:30:00	5:15:00	2:00:00
weekomvang uren 16:25:00 (Halve 12:40)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 31						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
29-07-13	30-07-13	31-07-13	01-08-13	02-08-13	03-08-13	04-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (3 x 400m in Zone 2, P60sec), SP4min <i>Extra voor Hele: Duurloop 40 min zone 1.</i>	Fietsen: 150 min (60-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 3 x 10 min Zone 2, P5min <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 40 min Zone 1 met 20 min zone 2</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 500m in Zone 2, P2min (evt in open water)	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 3 x 3000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 5min Zone 3. Snel wisselen en hardlopen 30 min in zone 2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en dan aansluitend snel wisselen en 30 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 100 min (15-20km) Basis. Zone 1. Na elk kwartier 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	1:55:00	3:10:00	1:00:00	1:30:00	5:00:00	2:10:00
weekomvang uren 16:15:00 (Halve 12:25)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 32						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
05-08-13	06-08-13	07-08-13	08-08-13	09-08-13	10-08-13	11-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	Zwemmen: 60 min Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P30 sec), SP2min	Fietsen: 120 min (65-75km). Basis Zone 1. in 2e uur 2 x 15 min Zone 2, P5min <i>Zowel voor Hele als Halve: Aansluitend aan fietsen. Duurloop 30 min Zone 1</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 5 min in Zone 2-3/ P60sec.	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 15 x 400m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Fietsen: 120 min (50-60 km). Basis Zone 1. <i>Training voor Hele. Fietsen: 180 min (75-90 km). Zone 1</i>	Lopen: 90 min (14-18km) Basis. Zone 1. Na elk kwartier 1 min versnellen naar Zone 2-3
1:30:00	1:00:00	2:30:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 12:00:00 (Halve 10:00)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 33						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
12-08-13	13-08-13	14-08-13	15-08-13	16-08-13	17-08-13	18-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P60sec), SP4min <i>Extra voor Hele: Duurloop 45 min zone 1.</i>	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met 15 min zone 2</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 3 x 10 min in Zone 2, P2 min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 4000-3000-2000-1000m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 5min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 30 min hardlopen in zone 2 <i>Extra voor Hele: 1 uur meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 100 min (15-20km). Basis Zone 1. Na elk kwartier 5 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	2:00:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	4:45:00	2:10:00
weekomvang uren 15:40:00 (Halve 11:55)						
TRAININGSSCHEMA WEEK 34						
Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
19-08-13	20-08-13	21-08-13	22-08-13	23-08-13	24-08-13	25-08-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1 <i>Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1</i>	(evt. open water) Zwemmen: 75 min Kern: 2 x (100-200-300-400m in Zone 2, P60sec), SP4 min	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2 <i>Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met 2 x 10 min zone 2, P10min</i>	Open water: Zwemmen: 60 min Kern: 5 x 5 min in Zone 2, P5 min	Lopen: 90 min 13-18km. Kern: 5 x 1500m/ P2min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (65-75 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 45 min hardlopen in zone 2 <i>Extra voor Hele: 30 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2</i>	Lopen: 90 min (15-20km). Zone 1-2. Na elk half uur 10 min versnellen naar Zone 2-3 <i>Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1</i>
1:30:00	1:15:00	2:45:00	1:00:00	1:30:00	4:30:00	2:10:00
weekomvang uren 14:40:00 (Halve 12:10)						

Bij SMA Midden-Nederland (www.sportarts.org) kun je terecht voor alle sportmedische en op maat gemaakte trainingsbegeleiding, inspanningstesten (zowel op de fiets als op de loopband) om je trainingszones nauwkeurig te bepalen, metabole efficiëntie testen (bepaling vetverbranding en koolhydraatverbranding) en fietspositieanalyse.