



Ga de uitdaging aan!

Ook dit seizoen zal bondsarts en bondcoach lange afstand Guido Vroemen weer maandelijks trainingsschema's maken. Doel dit jaar is de halve en de hele triathlon, met als uiteindelijke focus de Challenge Almere-Amsterdam. Hieronder worden de regels waaraan je je dient te houden bij het volgen van de schema's weer even kort samengevat.

TEKST GUIDO VROEMEN

Startniveau

Er wordt uitgegaan van een bepaald startniveau. Je dient ongeveer 5-6 uur per week training aan te kunnen. Heb je dit niveau nu nog niet, doe dan iets minder dan wat het schema voorschrijft.

Arbeid/rustverhouding

Een schema is een leidraad en niet een verplichting: ga er losjes mee om. Training is belangrijk om je doelen te bereiken. Rusten is net zo belangrijk. Wanneer je de indruk hebt dat de training tijdelijk minder goed gaat, doe je er goed aan de inspanningen rustiger uit te voeren en minder lang. Of las een extra rustdag in.

Herstel

Slaap voldoende! De nachtrust is bij uitstek de periode van herstel. Te weinig slapen maakt de herstelfase na de inspanning nodeloos langer. Wanneer je slecht geslapen hebt, ben je niet optimaal uitgerust. Je doet er goed aan om die dag wat minder intensief te trainen.

Ziekte

Rust bij koorts! Koorts is altijd een reden om tijdelijk te rusten. De meeste mensen zullen echter sowieso weinig of geen zin hebben om te trainen wanneer ze koorts hebben. Na een virale infectie (bijvoorbeeld bij verkoudheid of griep) kan het bovendien nog een tijdje duren voordat je je volledig hersteld voelt. In dat geval kun je uitgaan van de volgende vuistregel: neem na het verdwijnen van de koorts evenveel dagen rust als het aantal dagen dat je koorts gehad hebt. Wanneer je zeven dagen koorts hebt gehad, neem je de volgende zeven dagen nog rust. Nadien kun je de training weer rustig opbouwen met eerst korte, rustige duurtrainingen.

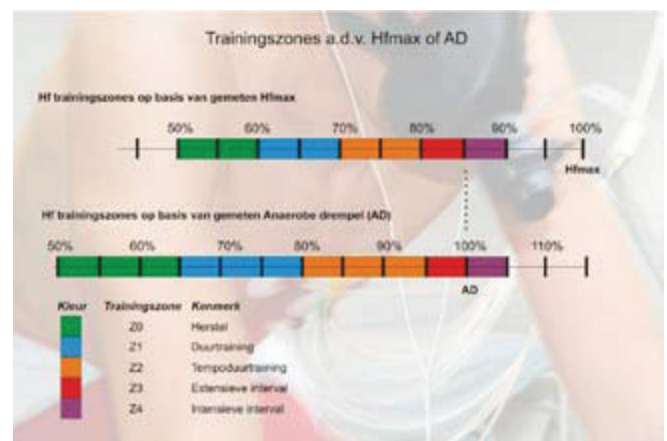
Trainingszones

Om inzicht te hebben in de zwaarte van een training wordt in het schema de hartfrequentie gehanteerd. Met een hartslagmeter is deze simpel te meten. Zelfs het meeste eenvoudige en goedkope model voldoet dan al. Wanneer de eigen maximale hartfrequentie bekend is kan op een percentage hiervan worden getraind om een bepaald trainingseffect te behalen. De truc van een goed trainingsschema is te variëren in trainingen met de daarbij behorende hartfrequentiezones. Daarbij is echter belangrijk dat je het doel van de training niet uit het oog verliest. Blijf binnen de aangegeven hartfrequentiezone en zorg voor een logische opbouw. Het motto blijft echter altijd: liever te langzaam dan te hard!

Daarom is het ook heel belangrijk bij het volgen van een schema om je trainingszones goed vast te leggen. Als je trainingszones niet goed gedefinieerd zijn loop je het risico te rustig te trainen (met als gevolg weinig progressie) maar nog erger is te hard te

trainen (met als gevolg overtraindheid en daardoor mogelijk weken tot maanden daarvan moeten herstellen!). Het volledige bereik van je hartfrequentie, van rust (Hfrust) tot maximale hartfrequentie (Hfmax), wordt daarbij ingedeeld in de zones Z0 tot en met Z5 (zie ook figuur hieronder). Is alleen je Hfmax bekend, gebruik dan de bovenste kleurenbalk voor de zone-indeling. Is je anaerobe drempel (AD) bekend, dan gebruik je de onderste kleurenbalk. Beiden kun je laten bepalen bij een Sport Medisch Adviescentrum. Om echt nauwkeurig je trainingszones te bepalen heeft training aan de hand van de anaerobe drempel de voorkeur. Bepaling hiervan gebeurt middels ademgasanalyse (spiro-ergometrie), met een protocol met lange (3 minuten) stappen. In het volgende nummer zal hier verder op in gegaan worden. Ook zullen de verschillende trainingszones dan nader worden toegelicht.

Figuur 1 Hf-zones



Trainingszone aan de hand van maximale hartfrequentie (HfMax)

- Z0: Hersteltraining. 50 tot 60% van HfMax.
- Z1: Duurtraining. 60 tot 70% van HfMax.
- Z2: Tempoduurtraining. 70 tot 80% van HfMax.
- Z3: Extensieve intervaltraining. 80 tot 85% van HfMax.
- Z4: Intensieve intervaltraining. Rond 90% van HfMax.
- Z5: Maximaal gebied. 90 tot 100% van HfMax

Trainingszone aan de hand van Anaerobe Drempel (HfAD)

- Z0: Hersteltraining. 50 tot 65% van HfAD.
- Z1: Duurtraining. 65 tot 80% van HfAD.
- Z2: Tempoduurtraining. 80 tot 95% van HfAD.
- Z3: Extensieve intervaltraining. 95 tot 100% van HfAD.
- Z4: Intensieve intervaltraining. 100 tot 105% van HfAD.
- Z5: Maximaal gebied. 105% tot HfMax

TRAININGSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

FEBRUARI 2013

TRAININGSCHEMA WEEK 9

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
25-02-13	26-02-13	27-02-13	28-02-13	01-03-13	02-03-13	03-03-13
Rust/Hersteldag eventueel Hardlopen: 30 min. Herstelloop Zone 0-1 Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Zwemmen 60 min. Kern: 2 x (6 x 200m in Zone 2), P20 sec	Fietsen/ spinnen: 120 min 50-60km. Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 800 + 3x300 in Zone 2/ P20 sec 10x50 Zone 3/ P15 sec Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Lopen: 60 min 11-13km. Kern: 6x1km/ P2min: 1-3 in Zone 2, 4-6 in Zone 3	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 3x6' Zone2- Zone3/P5 min	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 20e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3
1:30:00	1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:00:00	2:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 11:00:00 (Halve: 9:00)						

TRAININGSCHEMA WEEK 10

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
04-03-13	05-03-13	06-03-13	07-03-13	08-03-13	09-03-13	10-03-13
Rust/Hersteldag eventueel Hardlopen: 30 min. Herstelloop Zone 0-1 Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Zwemmen 60 min. Kern: 3 x (4 x 300m in Zone 2), P30 sec	Fietsen/ spinnen: 120 min 50-60km. Zone 1; na elke 20e minuut 3min in Zone 2 fietsen, 100RPM	Zwemmen: 60 min. Kern: 1000 + 4x200 in Zone 2/ P20 sec; 10x50 Zone 3/ P15 sec Eventueel extra voor hele triathlon: Fietsen: 60 min zone 1, souplesse	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 4x1500m Zone 2-3 P2min	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 8x3' Zone2- Zone3 /P3 min Voor hele triathlon kan er een uur langer worden gefietst.	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 15e minuut versnellen naar Zone 2-3 gedu- rende 1 min
1:30:00	1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:15:00	3:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 12:15:00 (Halve: 10:15)						

TRAININGSCHEMA WEEK 11

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
11-03-13	12-03-13	13-03-13	14-03-13	15-03-13	16-03-13	17-03-13
Rust/Hersteldag even- tueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Rustige Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen 60 min. Kern: 2 x (4 x 300m in Zone 2), P30 sec	Fietsen/ spinnen: 135 min 55-65km. Zone 1; na elke 30e minuut 5min in Zone 2 fietsen Extra voor Hele: aansluitend aan fietsen Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 5x300 in Zone 2/ P20 sec; 20x25 in Zone 3/ P10sec Extra voor Hele: Herstelrit 60 min Z0-Z1	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 10x800m/ P2 min 1-5 Zone 1-2 en 6-10 Zone 2-3	Fietsen: 120 min 50-60 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 8x3 min Zone 2-Zone 3/P3 min	Lopen: 90 min 15-20km. Zone 1; elke 15e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3 gedurende 1min
1:45:00	1:00:00	3:00:00	2:00:00	1:15:00	2:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 12:30:00 (Halve: 10:00)						

TRAININGSCHEMA WEEK 12

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
18-03-13	19-03-13	20-03-13	21-03-13	22-03-13	23-03-13	24-03-13
Rust/Hersteldag even- tueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1 Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1	Zwemmen: 70 min. Kern: 3 x (3 x 300m in Zone 2), P1min	Fietsen/ spinnen: 135 min 55-65km. Zone 1; in 2e uur 5 x 5 min zone 2, P3 min Extra voor Hele: aansluitend aan fietsen Duurloop 45 min Zone 1	Zwemmen: 60 min. Kern: 10x200 in Zone 2/ P30 sec	Lopen: 75 min 12-16km. Kern: 3x2000m Zone 2-3 P2 min Hele iets langere training dan Halve: Lopen: 90 min 15-18km. Kern: 4x2000m Zone 2-3 P2 min	Fietsen: 150 min 65-75 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 3x10' Zone 2-Zone 3/P5 min Hele iets langere training dan Halve: Fietsen: 180 min 80-90 km. Zone 1; kern (in 2e uur): 4x10' Zone 2-Zone 3/ P5 min	Lopen: 100 min 16-21km. Zone 1; elke 10e minuut versnellen naar Zone 2/Zone 3 gedurende 2 min
1:30:00	1:10:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	3:00:00	1:40:00
weekomvang (uren) 12:50:00 (Halve: 10:50)						

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.