



Fris het nieuwe seizoen in

Na een hopelijk succesvol verlopen seizoen hebben de meeste triatleten wel een pauze verdiend. Het is nu de tijd voor herstel. Daarom geen uitgewerkt trainingsschema meer, maar wel enkele tips om het seizoen effectief af te sluiten en te herstellen voor een fitte en krachtige start van het volgende seizoen.

TEKST GUIDO VROEMEN

Het in voorgaande artikelen gevolgde regime van belasten en herstellen geldt niet alleen voor de wedstrijdvoorbereiding, maar ook voor het hele seizoen of een heel jaar. Na de hoge belastingvolumes van een lang seizoen heeft het lichaam tijd nodig om te herstellen, zowel fysiek als mentaal. Deze pauze duurt ongeveer twee tot vier weken en wordt de off-season of overgangperiode genoemd. In deze periode wordt er niet volgens een strak schema getraind, maar meer op gevoel en zin om te zwemmen, fietsen of hardlopen. Het trainingsvolume is aanzienlijk verminderd en intensieve trainingen en wedstrijden komen er helemaal niet in voor.

Het passieve en/of actieve herstel heeft ook een zekere afname van het prestatieniveau tot gevolg. Geen nood. Volgens de trainingsleer wordt met een tijdelijk verlies van prestatievermogen en vorm de basis gelegd en de voorwaarde geschapen voor een nieuw en hoger prestatieniveau. De herstelpauze is juist nodig om een verdere stijging van het prestatievermogen mogelijk te maken. Zonder herstel zal het lichaam vroeg of laat niet meer de belasting aankunnen. Blessures, ziekten en verlies van prestatievermogen zullen het gevolg zijn. Het is de uitdaging om de individueel optimale balans tussen voldoende herstel en bijkomend prestatieverlies te vinden; om te bepalen wanneer je lichaam voldoende is hersteld om weer te kunnen beginnen met meer en intensievere trainingsarbeid zonder te lang te wachten met als gevolg meer afname van prestatievermogen dan nodig is.

Actief of passief herstel

Passief herstel mag ongeveer een tot twee weken duren. Het lichaam herstelt in deze periode heel goed. Duurt deze periode te lang

dan zal het prestatievermogen te sterk verminderen en kost het meer moeite om dit weer terug op niveau te krijgen. Lichaam en geest hebben het na te een lange pauze vaak moeilijk met zware trainingsbelastingen. Aanvullende maatregelen om het herstel te bevorderen zijn massage of sauna. Aan wie een leven zonder sport echter niet is besteed en geen volledige sportpauze wil, kan beter een actief hersteltraject volgen. Er moet dan met geringe omvang en zeer zeker ook geringe intensiteit worden getraind. Het is een goede periode om eens alternatieve trainingsvormen te introduceren zoals inline skaten, fitness, aerobics, etc. Zwemmen, fietsen en hardlopen omvatten maximaal slechts 25% van het trainingsvolume. In de laatste fase van deze overgangperiode kan algemene atletiektraining en rompstabiliteits-training zinvol zijn om de belastbaarheid van het lichaam te verhogen.

Een combinatie van passief en actief herstel is eveneens mogelijk. Voor de meeste triatleten is deze aanpak waarschijnlijk de meest verstandige. Na het hoogtepunt van het afgelopen seizoen wordt er een week heel rustig actief hersteld. Dan kan er een volledige passieve herstelweek volgen met herstelbevorderende maatregelen (massage en sauna) en daarna twee weken met actief herstel waarin de trainingsomvang in de tweede week weer wat toeneemt. Meer ambitieuze triatleten kunnen opteren voor een variant met een meer vloeiende overgang waarbij de individuele disciplines stap voor stap worden verminderd om vervolgens weer opgenomen te worden in de training. De overgangperiode kan worden verlengd tot ongeveer zes weken zonder al te groot verlies van prestatievermogen. Een voorbeeld: Week 1+2: Geen zwemmen en duidelijk verminderde training in omvang en

intensiteit van de twee andere disciplines. Week 3 +4: Zwemtraining wordt weer langzaam opgebouwd, fietsen blijft in verminderde vorm aanwezig en hardlopen valt in deze periode weg (in plaats hiervan kan bijvoorbeeld een spelsport worden gedaan). Week 5 +6: Zwemtraining wordt verder uitgebreid, looptraining wordt weer langzaam opgebouwd terwijl nu even niet wordt gefietst (in plaats daarvan een alternatieve training als inline skaten of mountainbiken),

Lidmaatschap triathlonvereniging

De overgangsfase kan ook gebruikt worden om extra aandacht te besteden aan één van de disciplines, bij voorkeur de discipline die het slechtst wordt beheerst. Er kunnen in deze periode accenten worden gelegd om techniek en coördinatie te verbeteren. Misschien is dit tevens het juiste moment om lid te worden van een triathlonvereniging. Triathlon is een heel individuele sport, maar je helemaal alleen voorbereiden is soms best lastig. Bij een triathlonvereniging worden de trainingen verzorgd door gediplomeerde trainers, wat vooral bij de zwemtraining een grote meerwaarde kan zijn, en kun je profiteren van de ervaringen, informatie, onderlinge steun en kameraadschap van ervaren clubgenoten. En met de basis die afgelopen jaar is gelegd stroom je zonder problemen in.

