

Artikel 8: Hoe nieuw seizoen starten?

Rekem: 01.01.14

Na verschillende maanden inactiviteit tijdens die donkere winter is voor duizenden wielertoeristen weer het seizoen aangebroken. Hoe wordt zo'n seizoen best opgevat? Hoe kan een lange tocht of een meerdaagse tourtocht voorbereid worden?

Vooraleer weer echt met het seizoen kan aangevat worden, lijkt een inspanningstest op de ergometerfiets met rust- en inspanningselektrocardiogram ons zeker aangewezen. Al te vaak hoort men immers verhalen over (cardiale) ongevallen bij wielertoeristen. Zeker voor personen boven de 40 jaar met risicofactoren als een familiale voorgeschiedenis van cardiale problemen, stress, roken, hypercholesterolemie (te hoog cholesterolgehalte in het bloed), obesitas . . . is dit jaarlijks onderzoek ten zeerste aangeraden. Aan de hand van deze inspanningstest kan ook bepaald worden hoe het met het algemeen prestatievermogen is gesteld en waar precies de individuele overgang van uithoudingstraining naar weerstandstraining (anaërobe drempel) ligt.

Wanneer trainen?

Probeer naast de weekendtocht nog minstens 1 keer in de week te gaan fietsen. Anders liggen de trainingsprikkelers te ver van mekaar en zal geen duidelijke conditieverbetering verkregen worden. Drie keer per week (steeds 1 rustdag na een trainingsdag) is voor de meeste personen de ideale trainingsfrequentie. Op die manier zal het uithoudingsvermogen verbeterd worden.

Hoe trainen?

Uithoudingstraining is het allerbelangrijkste voor wielertoeristen. Niet alleen zal de conditie op die manier het best worden opgedreven, maar ook om gezondheidsredenen is dit soort training aangewezen.

Voor de zondagsritten in groep wordt best begonnen op een vlak parcours. De groep kan eventueel ingedeeld worden in groepjes van mensen met ongeveer gelijk prestatievermogen. Op die manier kan iedereen aan zijn tempo trainen en hoeft niemand zich te gaan forceren (voorbij zijn anaërobe drempel te trainen).

Men begint best met een 40 à 50 tal kilometer. Deze afstand kan dan wekelijks met zo'n 10 % opgedreven worden.

Belangrijk bij deze groepstrainingen is ook dat er, zeker in de eerste

Wielertoeristenclub Rekem.De Toekomst

maanden, niet steeds een wedstrijd wordt van gemaakt. Op dat ogenblik gaat men immers over zijn anaërobe drempel wat op dit ogenblik van het seizoen geenszins nodig is.

Tijdens deze groepstrainingen rijdt men zoveel mogelijk op souplesse, met een klein verzet.

Na een zestal weken kan deze zondagsrit al over een wat heuvelachtiger parcours gaan.

Wat met de 2 overige trainingen in de week?

Eén van deze twee trainingen (op vrijdag b.v.) zal een extensieve duurtraining zijn: men gaat zo'n 40 kilometer rijden aan een tempo dat men nog rustig kan praten, maar dat toch iets hoger is dan het tempo waaraan de lange duurtraining van zondag wordt gereden. Ook het verzet mag al iets groter gekozen worden.

Als derde training tenslotte (op woensdag b.v.) doet men best een intensieve duurtraining. Hierbij gaat men na een opwarming van een 20tal minuten (losrijden) op een tamelijk groot verzet, 30 à 40 minuten aan een constant tempo doorrijden. Men probeert op die 30 à 40 minuten zoveel mogelijk afstand af te leggen.

Deze inspanning gebeurt dus aan een intensiteit gelijk aan de anaërobe drempel. Na deze inspanning wordt nog een 20-tal minuten losgereden op een klein verzet.

De intensiteiten of beter de hartfrequentie waaraan deze verschillende trainingen best gebeuren, kunnen ook bepaald worden aan de hand van een inspanningsproef.

Aan de hand van deze 3 trainingen per week zal na een zestal weken het uithoudingsvermogen al enorm toegenomen zijn en kan men dan al langere ritten (tot 100 km) gaan doen.

Meerdaagse tocht

Staat er in de vakantie een meerdaagse tocht op het programma, dan doet men er best aan om vanaf de maand mei twee lange Duurtrainingen op twee opeenvolgende dagen (zaterdag - zondag) in te schakelen. Op dat ogenblik wordt dus 4 keer per week getraind (zaterdag - zondag - dinsdag - donderdag).

Doe deze opeenvolgende trainingen in de maanden mei - juni toch een 5-tal keer. Belangrijk is tijdens deze lange ritten je eigen tempo aan te nemen en niet te forceren.

Op die manier zal een meerdaagse tocht tijdens de vakantiemaanden geen probleem vormen.