

Winter training - bron: GRINTA

Introductie - In de winter worden de dagen korter. De wegen worden door sneeuw en ijsel vaak onveilig. Dus ben je op zoek naar goede alternatieven, zoals de mountainbike en de rollerbank of Tacx trainer, mits je deze op een goede manier worden ingezet. Namelijk met aandacht voor de juiste verhouding tussen intensiteit en uithouding. Eén keer per week 100% knallen op de mountainbike past niet in dat plaatje.

Type fietser - Ten eerste is het verstandig te bepalen wat voor soort fietser je bent, want niet voor iedereen gelden dezelfde trainingsadviezen:

- Groep 1: 8000 km of meer per jaar
- Groep 2: 3000 tot 5000 km per jaar
- Groep 3: onder de 3000 km per jaar

Rust - Velen uit groep 3, die met hun tochten onder de grens van 3000 km blijven hebben vaak niet de intentie om door te trainen tijdens de winter. Groep 2 heeft geen rustperiode nodig, maar zal met de inspanningen zo lang mogelijk moeten doorgaan om de basis te blijven behouden. Twee tot drie maanden rust betekent dan vanaf nul beginnen in februari / maart.

Groep 1 doet er wel goed aan rust te nemen, maar het is niet noodzakelijk. Wie voor het behalen van de hoeveelheid kilometers nooit in het "rood" kwam, heeft zijn of haar spieren niet overbelast. Een onderbreking kan mentaal wel goed doen, maar rusten betekent niet helemaal niets doen. Vier à zes weken rustiger aan doen is dan het advies.

Balans uithouding en intensiteit - Voor alle groepen adviseren we meerdere keren per week actief te blijven om de conditie te onderhouden. Verder is de verhouding tussen duurtraining en intensieve oefeningen belangrijk:

70% duurtraining en 30% intensiever trainen

Idealiter doe je dit met dezelfde frequentie als tijdens lente- en zomermaanden. De mountainbike is een goed alternatief voor de racefiets mits deze goed wordt ingezet. Dit betekent NIET één uur lang 100% geven en daarna uitgeput op de bank ploffen. Eén zo'n training per week doet geen goed, het breekt zelfs de basisconditie af in plaats van ze op te bouwen. Intensief mountainbiken kan en mag, maar dan als onderdeel van een trainingsprogramma waarbij de 70%-30% verhouding wordt gerespecteerd. Dat betekent dat er naast een uur mountainbiken ook nog twee-en-een-half uur rustige duurtraining zal moeten worden gedaan.

Rollerbank of Tacx trainer - Met een rollerbank of een Tacx kan je op ieder moment van de dag aan je basis uithoudingsvermogen werken. De winter wordt begonnen met extensieve trainingen van minimaal 1,5 uur. Daarna mag de intensiteit iets omhoog, en na enkele weken is

er ruimte voor krachttraining, maar niet meer dan 80% van je maximum hartslag. Zonder daarbij in weerstandtraining te vervallen. Je hartslagmeter is hierbij een belangrijk klankbord

Op de rollers/Tacx kan je de 70-30 verhouding bundelen in één training:

1. Begin met een opwarming van 15 tot 20 minuten.
2. Dan drie tot vier krachtblokken van drie minuten met 40 tot 60 omwentelingen per minuut, afwisselen met intervallen op souplesse van twee tot drie minuten.
3. Per week één krachtblok toevoegen, zodat je na zes weken op 24 intensieve minuten (acht krachtblokken van drie minuten) en ongeveer 45 minuten op souplesse draaien zit. De ideale verhouding.
4. Verder kracht opbouwen. Na week zes kan dit door de krachtblokken langer te maken. Begin met vijf blokken van vier minuten, en voeg iedere week weer een krachtblok toe tot aan het voorjaar.

Alternatieven - Voor wie geen rollerbank of Tacx wil aanschaffen zijn er alternatieven:

1. De **wielerbaan** is een mogelijkheid voor wie lastig 'stilstaand' kan fietsen. De wielerbaan vraagt net als met mountainbiken een goede zelfdiscipline, de verleiding om een uur voluit te 'knallen' is groot. Dus let op de juiste verhouding.
2. **Spining of RPM** is een alternatief omdat je geen last hebt van de winterse omstandigheden. Belangrijk is om ook hier het gezonde evenwicht tussen intensiteit en uithouding te respecteren.
3. **Hardlopen** is een goed alternatief, het is minder tijdsintensief en daardoor zeer efficiënt. Waar vooral op gelet moeten worden is dat bij het lopen andere spiergroepen worden aangesproken en de belasting van gewrichten is erg hoog. Het lichaam zal moeten wennen aan de nieuwe manier van bewegen en gestaag opbouwen is dan ook het advies (zie ook de LIVESTRONG NL looptrainingen)

Tips:

1. Gun je lichaam enkele weken rust na een zwaar seizoen
2. Blijf meerdere keren per week actief
3. Respecteer de verhouding tussen intensiteit en uithouding
4. Gebruik een hartslagmeter
5. Sta open voor alternatieve trainingsvormen