



Trainingsprogramma deel IV:  
overreaching en overtraining,  
een inleiding

# Op zoek naar je grenzen

**Al is een trainingsprogramma nog zo goed, soms kan het zo zijn dat de balans voor kortere of langere termijn wordt verstoord en het herstel slecht verloopt. De belasting die je lichaam ondergaat is dan eigenlijk groter dan het aankomt. Dit kan komen doordat je te veel getraind hebt. Veel vaker is echter een drukke periode op je werk of bij je studie de boosdoener.**

TEKST GUIDO VROEMEN

Deze verstoring is niet altijd erg. Soms is het zelfs de bedoeling van een training. Denk aan een trainingskamp waarbij je gedurende een aantal dagen flink aan het werk wordt gezet. Na afloop ben je bekaf, maar mits het trainingsprogramma goed was opgezet, zul je er wel sterker van worden na een adequate herstelperiode. Dit sterker worden gebeurt dan trouwens met name tijdens de rust achteraf; deze is dus erg belangrijk! In de literatuur wordt deze situatie met de Engelse term 'overreaching' genoemd. Je voelt je dan vaak moe, hebt minder zin om te trainen en kan gevoel hebben dat je pap in je benen hebt. Daarnaast slaag je er niet in om je gebruikelijke prestatieniveau te behalen.

## Functionele verstoring

Indien je coach een goed opgesteld trainingsprogramma hanteert, kan het zo zijn dat hij met deze situatie rekening gehouden heeft. Bijvoorbeeld omdat hij het principe van periodisering gebruikt hanteert. Als het goed is ben je dus op tijd weer fit voor bijvoorbeeld je volgende wedstrijd. Deze vorm van overreaching wordt dan ook 'functioneel' genoemd (Functional Overreaching - FO) en kan met supercompensatie gepaard gaan (maar het hoeft niet). Het tegenovergestelde is eveneens mogelijk, een 'niet-functionele' vorm van overreaching (Non-Functional Overreaching - NFO). Hiervan is sprake als de periode van overreaching langer duurt dan volgens het trainingsprogramma voorzien was. Dit kan na enkele dagen al zo zijn. Deze periode mag maximaal twee tot drie weken



duren. Ben je na die periode nog steeds niet hersteld, dan is er dus zeker sprake van een niet-functionele vorm van overreaching.

Praktisch gezien betekent dit het volgende: Denk je dat je overreached bent, dan halveer je je trainingsarbeid (zowel qua omvang als intensiteit) gedurende een week. Voel je je daarna beter dan is er niks aan de hand. Is dat niet het geval, dan zoek je het beste contact met je trainer of een sportarts.

## Overtrainingsyndroom

Indien je geen actie onderneemt dan kan je status van overreaching op termijn overgaan in het overtrainingsyndroom (Overtraining Syndrome - OTS). Op welk moment deze overgang precies plaatsvindt, is lastig te zeggen en de uiteindelijke diagnose is pas achteraf te stellen, afhankelijk van hoe lang het duurt voordat je weer hersteld bent. Is deze periode langer dan enkele maanden dan was er sprake van een OTS. Herstel hiervan kan soms wel enkele jaren (!) duren en kan op die manier je sportieve carrière kosten. Het is dus zaak tijdig actie te ondernemen!

Een van de meest kenmerkende verschijnselen van het OTS is een afname van het prestatievermogen. Daarnaast is er vaak sprake van lusteloosheid (geen zin om te sporten) en vermoeidheid, een verminderd concentratievermogen en een neerslachtige stemming. Ook kunnen je eetlust en je slaappatroon verstoord zijn. Het OTS is dan ook goed te vergelijken met overspannenheid en burn-out. Belangrijk hierbij is dat er geen sprake mag zijn van een onderliggende lichamelijke ziekte. Dit is dus een van de eerste zaken die uitgesloten dient te worden. De bovenstaande definitie van het OTS is behoorlijk vaag omschreven. Omdat het niet ethisch verantwoord is om sporters zo hard te laten trainen dat ze hierdoor overtraind raken, is het echter erg moeilijk om onderzoek te doen naar waar het precieze overgangspunt tussen NFO en OTS ligt. In het volgende nummer van Triathlon Sport wordt ingegaan op wat er gebeurt als de signalen van overreaching worden genegeerd: overtraining.

## Correctie Triathlon Sport 3

Het blijft lastig zo'n trainingsprogramma, ook in Triathlon Sport 3 is helaas een foutje geslopen. Het trainingsprogramma betrof week 12-16, waarbij de begindatum niet 28 maart moest zijn, maar 21 maart. Vandaar dat het trainingsprogramma in dit nummer verder gaat vanaf 25 april.



## TRAININGSSCHEMA WEEK 17-20

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
25/4	26/4	27/4	28/4	29/4	30/4	1/5
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 500m inzwemmen 4x50m BC armen Z1 4x50m BC benen Z1 4x50m BC hele slag Z1 3x(25RC + 25mSS) Z0 5x100m BC P=30sec Z3 50m andere slag Z0 200m BC Z2	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 4 x 6 min zone 2, P2min 6 x 2 min zone 3, P2min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1 3 x 15min zone 2, P5min 3 x 4min zone 3, P2min	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1		Tijd: 01:00 300m gevarieerd inzwemmen Kies eigen voorbereiding op de test (+/- 200m) TEST: 500m op tijd Vergelijk met 2 april 300m herstel Z1 2x(50SS-50RC-50BC) Z2 200m uitzwemmen	Tijd: 01:30 eerst fietsen 90 min Zone 1 met laatste 30 min zone 2 Tijd: 00:40 na fietsen 40 min uitlopen Zone 1, eerste 15min zone 2

Totaal uren: 840

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
2/5	3/5	4/5	5/5	6/5	7/5	8/5
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 100m BC 25m VL-75m RC-125m SS-175m BC 400m-200m-100m- 50m-100m-200m-400m Alles BC Kortere afstand = hogere intensiteit 300m uitzwemmen zonder BC	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 10 x 3 min zone 3, P3min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1 1e uur zone 1 2e uur 3 x 10 min zone 2-3, P5min	Tijd: 01:10 Duurloop Zone 1 met 15 min zone 2 er in		Tijd: 01:00 400m inzwemmen (GEEN BC) 6x(25m BC Z4-25m BC ontspannen) P=40s 10x100m Z2 P=30s 4x(25mSS-25mRC- 25mBC) 200m gevarieerd uitzwemmen	Tijd: 01:30 eerst fietsen 90 min Zone 1 4 x 4 min zone 3, P4min Tijd: 00:45 na fietsen 45 min uitlopen Zone 1, laatste 15min zone 2

Totaal uren: 855

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
9/5	10/5	11/5	12/5	13/5	14/5	15/5
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 300m gevarieerd inzwemmen 4x50m -5slagen snel-5 slagen rustig 4x50m BC benen 5x200m Z2 met de 3e 50m hard P=1min 100m benen 200m uitzwemmen	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 3 x 10 min zone 2, P2min 6 x 1 min zone 3-4, P2min CD 15min	Tijd: 02:30 Zone 1 1e uur zone 1 1-5min zone 2) laatste 30 min zone 1	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1		Tijd: 01:00 400m inzwemmen zonder BC 1000m BC aan één stuk 3x(50m lange slag- 50RC-50 benen) 150m uitzwemmen	Tijd: 00:40 eerst fietsen 30 min zone 1 Tijd: 00:20 lopen na fietsen 20 min Zone 1 Tijd: 00:40 2e keer fietsen in zone 2 Tijd: 00:20 2e keer lopen in zone 2

Totaal uren: 9

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
16/5	17/5	18/5	19/5	20/5	21/5	22/5
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen		Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 400m gevarieerd inzwemmen Steigerings: 2x100 en 4x50m 12x25m BC HARD! P=1,5 min Hou techniek netjes 200m heel rustig uit- zwemmen zonder BC	Tijd: 01:20 WU 15min zone 1 15 min zone 2 dan Pyramideloop 1-2-3-4-3-2-1 min zone 3, P2min CD 15min	Tijd: 02:00 Zone 1 souplesse rijden	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1		Tijd: 01:00 200m gevarieerd rustig inzwemmen 4x(100RC-100SS-100BC) alles Z1 R=2 min 200m uitzwemmen	Tijd: 01:30 eerst fietsen 90 min Zone 1 met laatste 10 min zone 3 Tijd: 00:30 Snel wisselen!! na fietsen 30 min uitlopen Zone 1, eerste 5min zone 3

Totaal uren: 805

Bij SMA Midden-Nederland ([www.sportarts.org](http://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.