



JUNI 2011

Klaar voor de start!

Na heel wat weken het trainingsschema te hebben gevolgd is de periode aangebroken dat de wedstrijd of wedstrijden eraan komen. In de voorbije weken heb je er voor gezorgd dat je conditie flink is opgebouwd en dat je klaar bent voor de wedstrijd. Hoe pak je een wedstrijd nu het beste aan?

TEKST GUIDO VROEMEN

Een gedegen wedstrijdplanning en -voorbereiding begint al ruim vóór de wedstrijddatum thuis. Veel van dit soort zaken vergen niets meer of minder dan wat tijd en gezond verstand.

Mentale voorbereiding

- Hou positieve gedachten over de wedstrijd die je gaat doen. Heb vertrouwen in je trainingen die je hierop hebben voorbereid. Wees niet bang voor wat er komen gaat. Probeer eventuele angsten te analyseren en waar mogelijk oorzaken weg te nemen.
- Enige wedstrijdspanning of lichte nervositeit is niet slecht. Dit zorgt ervoor dat je tijdens de wedstrijd 'op scherp' staat. Laat de spanning echter niet te hoog oplopen, dan werkt het juist weer averechts en blokkeer je tijdens de wedstrijd. Probeer te blijven uitkijken naar de wedstrijd, in plaats van er bang van te worden. Deelname aan een wedstrijd moet bovenal leuk zijn!
- Bestudeer aan de hand van het informatieboekje en/of de wedstrijdwebsite goed de parkoersen en de specifieke reglementen. Niet alleen weet je daardoor beter wat er komen gaat, ook kom je daardoor meer in de stemming.
- Probeer vooraf de wedstrijd te 'visualiseren': probeer de wedstrijd af te spelen als een film en tracht daarbij duidelijk te maken wat je probeert te bereiken. Hou daarbij je doelstellingen zo realistisch mogelijk op basis van eerdere ervaringen in wedstrijden en trainingen.

Fysieke voorbereiding

- Aangezien er in de schema's geen rekening is gehouden met alle wedstrijden en iedereen een eigen keuze maakt in zijn of haar programma is het belangrijk om naarmate de wedstrijddag nadert voldoende af te bouwen in zowel omvang als intensiteit van je trainingen. De laatste week voor de wedstrijd van een achtste, kwart of OA triathlon ga je de omvang verminderen tot 50%. De intensieve blokken zullen nog wel in de trainingen voorkomen, echter met minder herhalingen, zodat je wel nog kort de wedstrijdssnelheid voelt maar geen vermoeidheid opbouwt. Tevens moet je zorgen dat je voldoende uitgerust bent voor de wedstrijd. De dag ervoor kun je rust nemen of alleen een rustige zwem-, fiets- of looptraining doen.
- Eet goed en normaal (niet te veel, maar vooral niet te vet) in de dagen voor de wedstrijd. Geen grote hoeveelheden koolhydraten gaan eten om te stapelen, wel kun je de verhouding koolhydraten/vetten/eiwitten wat aanpassen naar een wedstrijd toe. Iets meer koolhydraten en minder vetten.



Probeer vooraf de wedstrijd te visualiseren.

- Drink voldoende voor de wedstrijd (en uiteraard tijdens de wedstrijd).
- Zorg dat je voldoende uitgerust en uitgeslapen aan de start komt.

Logistieke voorbereiding

- Pak je wedstrijd tas tijdig in, check of je al je materiaal bij je hebt.
- Zorg er voor dat je fiets in orde is; geen versleten banden, goede remmen etc.
- Gebruik een startnummerband om je nummer aan vast te maken.
- Zet je fiets op tijd in de wisselzone en onthoud goed waar deze staat, dit geldt eveneens voor de loopschoenen.
- Neem de tijd om de wedstrijdbriefing bij te wonen.

Na de wedstrijd

- Zorg voor een goed herstel, probeer het eerste uur na de wedstrijd al wat koolhydraten en vocht binnen te krijgen.
- Neem voldoende rust na de wedstrijd en train de eerste dagen na de wedstrijd niet of niet hard. Rustige hersteltrainingen verbeteren het herstel.
- Evalueer je wedstrijd en haal er verbeterpunten uit waar je volgende keer winst mee kunt boeken.

Heel veel plezier en succes met je wedstrijd(en)!

FOTO TRIATHLON.ORG/DELY CARR

TRAININGSSCHEMA DEEL VI



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

JUNI 2011

TRAININGSSCHEMA WEEK 25-29

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
20/6	21/6	22/6	23/6	24/6	25/6	26/6
Zwemmen - Fietsen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Zwemmen buitenwater. Prikkel de navigatie door je standaardronde ook andersom te zwemmen. Tijd: 01:00 Herstelrit zone 0-1	Tijd: 01:30 WU 15 min zone 1 4 x 4 min zone 2-3, P2min en 4 x 1 min zone 3-4, P1 min CD 15 min	Tijd: 02:00 Zone 1 2 x 20 min zone 2-3, P15 min	Tijd: 01:15 Duurloop Zone 1, met 15 min zone 2 er in	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 01:00 400m Gevarieerd inzwemmen + 4x25m steigerung 3x(50m RC / 50m BC-arm / 50m SS / 50m BC-benen) R=30s 3x(25m RC / 50m SS / 125m BC in Z3) R= 1 min 6x25m hard met lange slagen Z4. Uitzwemmen: 300m	Tijd: 01:00 eerst fietsen, laatste half uur in zone 2 fietsen. Snel wisselen Tijd: 00:30 na fietsen 30 min hardlopen Zone 1-2
Totaal uren: 10.45						
27/6	28/6	29/6	30/6	1/7	2/7	3/7
Zwemmen - Fietsen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Zwemmen buitenwater. Halverwege "landlap" inbouwen. Landlap = z.s.m het water uit de kant op naar een denkbeeldig keerpunt, terug het water in en verder zwemmen. Tijd: 00:30 Herstelrit zone 0-1	Tijd: 01:30 WU 15 min Zone 1 10 x 2 min zone 3, P2 min CD 15 min	Tijd: 01:30 Zone 1 6 x 5 min zone 2-3, P3 min	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1, met 15 min zone 2 er in	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 01:00 300m inzwemmen zonder BC 3x(100m BC benen, 50m BC-armen MET paddles, 50m BC-armen) 4x100 wissel (evt vlinder=BC) 500m BC in Z2 4x50m BC Z4. 300m uitzwemmen zonder BC	Tijd 00:45 Blok 1 Eerst fietsen, zone 1 Tijd: 00:45 Blok 2, zone 2 Snel wisselen Tijd: 00:30 Na fietsen 30 min hardlopen Zone 1 Tijd: 00:30 Hardlopen zone 2 10 min uitlopen
Totaal uren: 10.15						
4/7	5/7	6/7	7/7	8/7	9/7	10/7
Zwemmen - Fietsen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Zwemmen buitenwater. Climax training. Blokken van 15 minuten in oplopende intensiteit. R=1 min Tijd: 1:00 Herstelrit zone 0-1	Tijd: 01:30 WU 15min zone 1 1-2-3-4-3-2-1 min zone 3, P1 min CD 15 min	Tijd: 02:00 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1, met 25 min zone 2 er in	Tijd: 01:30 Zone 1 met 3 x 10 min zone 2-3, P5 min	Tijd: 01:00 400m gevarieerd inzwemmen (alle slagen) 25m-50m-100m-200m-300m-300m-200m-100m-50m-25m Alles BC, langere afstand lagere intensiteit en v.v. P=30sec 8x25m BC met zo min mogelijk slagen 250m uitzwemmen geen BC Z0	Tijd: 1:00 Koppeltraining Fietsen zone 1, laatste kwartier in zone 2-3 Tijd: 00:30 Na fietsen 30 min hardlopen eerste 10 min zone 2-3 daarna uitlopen in zone 1
Totaal uren: 10.15						
11/7	12/7	13/7	14/7	15/7	16/7	17/7
Zwemmen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Korte versnellingen van 1 min inbouwen (6x) Tijd: 1:00 Herstelrit zone 0-1	Tijd: 01:00 Rustige duurloop	Tijd: 01:30 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 00:45 Duurloop Zone 1, met 10 min zone 2 er in	Tijd: 01:00 Zone 1 met 5 x 3 min zone 2-3, P3 min	Tijd: 01:00 300m gevarieerd inzwemmen 8x200m BC in Z1 R=30 sec 300m gevarieerd uitzwemmen	Tijd: 1:15 Fietsen zone 1, laatste kwartier in zone 2-3 Tijd: 00:45 Na fietsen 30 min hardlopen eerste 15 min zone 2-3, daarna uitlopen in zone 1
Totaal uren: 8.45						
18/7	19/7	20/7	21/7	22/7	23/7	24/7
Zwemmen - Fietsen	Lopen	Fietsen	Lopen	Fietsen	Zwemmen	Koppeltraining
Tijd: 01:00 Buitenwater zwemmen met wetsuit. Korte versnellingen van 1 min inbouwen (6x) Tijd: 1:00 Herstelrit zone 0-1	WU 15 min Zone 1 3 x 5 min zone 3, P2 min 5 x 1 min zone 3-4, P1 min CD 15 min	Tijd: 02:00 Rustige duurrit Zone 1	Tijd: 01:00 Duurloop Zone 1, met 3 x 10 min zone 2 er in	Tijd: 01:30 Zone 1 met 30 min zone 2-3	Tijd: 01:00 500m gevarieerd inzwemmen (alle slagen) 3x50m -5 slagen snel-5 slagen rustig 3x50m BC benen 3x50m dubbele insteek 3x(25m SS / 25m RC) 3x50m BC water over de billen gooien 500m uitzwemmen	Tijd 00:45 Blok 1 eerst fietsen, zone 1 Blok 2, zone 2 laatste 10 min zone 3, snel wisselen Tijd: 00:30 Na fietsen 30 min hardlopen Zone 1 hardlopen eerste 10 min zone 2-3 daarna uitlopen in zone 1
Totaal uren: 11.30						

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.