



Tijd voor tapering

Tapering betekent simpelweg naar een piek toewerken. Deze methode is als eerste in het zwemmen en in de atletiek toegepast om tijdens een wedstrijd in absolute topvorm te zijn. De kunst van het taperen is om, precies op het juiste moment, alle puzzelstukjes samen te laten vallen zodat je de race van je leven hebt.

TEKST BERT FLIER

Er worden twee vormen van taperen onderscheiden: de lange en korte taper. Voor langeafstandswedstrijden wordt vaak uitgegaan van een korte taper van één tot twee weken, maar er zijn ook coaches, waaronder Mark Allen, die een taperperiode van vier weken nemen. Dit hangt met name af van het volume, de intensiteit en densiteit van de trainingen in de periode daarvoor. Veel Ironman-atleten zitten op of over het randje van overtraining. Dan is een lange taper noodzakelijk.

Lange taper

Tijdens een lange taper valt de zwaarste trainingsweek vier weken voor de wedstrijd. Daarna begint de tapering, zodat kan worden hersteld van de zware trainingsarbeid. Met alle trainingen is namelijk zowel fitheid als vermoeidheid opgebouwd. De truc is om die fitheid te behouden en de vermoeidheid uit het lichaam te laten vloeien. Vanaf week 4 voor de wedstrijd wordt daartoe elke week het aantal trainingsuren met 20% verminderd. Omdat het lopen het meest belastend is, neemt de loopopvang als eerste af. Parallel

daaraan kan het aantal fietsuren worden teruggebracht en tot slot, vanaf week 2, de zwemomvang. Wel blijf je regelmatig blokken rond het wedstrijdtempo draaien, zodat het lichaam zich kan instellen op de wedstrijdintensiteit. Onder aan de pagina staat een voorbeeld van een taperschema van een triatleet die in de voorbereiding weken van 24 uur heeft gemaakt.

Wie meer rust gaat nemen zal merken dat het lichaam daarop gaat reageren. In de eerste week van de taper zal je je goed beginnen te voelen. Het sympatisch zenuwstelsel dat met de trainingen van de laatste periode is geactiveerd, werkt nog lekker door terwijl het trainingsvolume daalt. Je begint reserves op te bouwen. In week twee van de taper zal het sympatisch systeem gaan inzakken en worden de effecten op het parasympatisch zenuwstelsel voelbaar. Dat is het deel van het autonome zenuwstelsel dat de organen zodanig beïnvloedt dat het lichaam in een toestand van rust en herstel kan komen. Veel atleten voelen zich daarom futloos, slap en uit vorm in deze fase. Dit is de

natuurlijke reactie van het lichaam. Uit eigen ervaring weet ik dat je dan niets liever zou doen dan weer terug te gaan naar het oude trainingsregime, om de vorm te testen. Je kunt er onzeker van worden. In week drie van de taper begint de energie en het gevoel van goede benen echter weer terug te keren. Het is de kunst je in deze week te blijven inhouden. In week vier komt dan het überfittede gevoel; je bent nu bijna niet meer te houden en helemaal klaar voor de wedstrijd.

Korte taper

Voor wie gebalanceerd heeft getraind volstaat een taperperiode van twee weken. Tien tot veertien dagen voor de wedstrijd is dan de laatste wedstrijdspecifieke training: 2,5-3 uur fietsen met blokken op wedstrijdtempo gevolgd door 40 tot 60 minuten lopen. Zeven tot tien dagen voor de wedstrijd zijn de laatste lange duurtrainingen voor het fietsen en lopen. Daarbij gaat het om de duur: de intensiteit blijft laag. Idealiter train je in die laatste week elke discipline ten minste één maal per 48 uur, zodat je de neurale paden voor de zwemfiets- en loopbeweging blijft bewandelen. Dat kan door tweemaal per dag een training van 20-40 minuten te doen. Daarbij zitten telkens kleine stukjes (1-3 minuten) op wedstrijdintensiteit, zodat het lichaam zich daarop kan instellen. De laatste twee dagen voor de wedstrijd volstaan één tot twee sessies van 10-20 minuten.

	Lange taperperiode (obv 24 uur/week)			
	week 3	week 2	week 1	raceweek (muv de wedstrijd)
Omvang (uren)	20	16	12	8
Uren op/ boven ½ IM-snelheid	5	4	3,5	2

TRAININGSSCHEMA HALVE TRIATHLON, DEEL 5

JUNI 2012

Tapering is echter erg individueel. Niet iedereen reageert even goed op langere taperperiodes. Wie in de voorbereidingsperiode gemiddeld acht uur per week heeft getraind, heeft simpelweg onvoldoende vermoeidheid opgebouwd om een maand lang te minderen. Een korte taper volstaat dan. Daarnaast zijn er atleten die sneller herstellen. Vooral professionals en age group toppers blijven vaak tot vlak voor de wedstrijd nog flinke omvang en intensiteit draaien. Ook toppers blijven van jaar tot

jaar, op basis van ervaring, gevoel en wetenschappelijke methodes finetunen hoe de laatste weken in te richten.

De laatste dagen

Over de laatste twee tot drie dagen voor de wedstrijd verschillen de meningen. Sommige trainers schrijven absolute rust voor. Anderen laten hun atleten licht doortrainen, met een paar blokjes van 2-5 minuten op wedstrijdintensiteit. Persoonlijk geef ik de voorkeur aan rustig

doortrainen. Je bent fit genoeg om die 20 tot 40 minuten te kunnen verteren, het helpt om de spieren op spanning te houden en de neurale paden te blijven activeren. Neem zoveel mogelijk rust in deze laatste week. Rust betekent in dit geval echt zoveel mogelijk niets doen. Dus ook geen tussendoor klusjes of nog even die paar mailtjes eruit. Je bent nu waar je zijn wilt: fysiek en mentaal klaar voor je wedstrijd, klaar om geulen te trekken in het water en de straatstenen eruit te rijden. Bring it on!



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

TRAININGSSCHEMA WEEK 27

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
02-07-12	03-07-12	04-07-12	05-07-12	06-07-12	07-07-12	08-07-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 4 x 500m in Zone 2, P1min Lopen: rustige duur 60 min	Fietsen: 120 min 50-60km. Basis D1	Zwemmen: 60 min Kern: 10 x 200 in D2/ 60" rust	Lopen: 90 min 15-18km. Kern: 8 x 1000m Zone 2-3 / P2	Halve Triathlon Didam of Fietsen: 210 min 90-110 km. Basis: D1; kern (in 2e uur en 3e uur): 30' D2/D3 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 45 min zone 1 lopen	Na wedstrijd herstel- loop 30 min of Lopen: 90 min 15-20km. Basis: D1; elke 10e minuut D2/D3
1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:00:00	1:30:00	4:15:00	1:30:00
weekomvang (uren) 13:15:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 28

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09-07-12	10-07-12	11-07-12	12-07-12	13-07-12	14-07-12	15-07-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 20 x 25m in Zone 2-3, P10sec Lopen: rustige duur- loop 30 min	Fietsen: 150 min 65-75km. Basis D1	Zwemmen: 60 min Duurtempo in buitenwater	Lopen: 75 min 10-12km. Kern: 10x400m Zone 2-3/ P1	Fietsen: 150 min 60-75 km. Basis: D1 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 30 min zone 1 lopen	Lopen: 90 min 15-18km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	1:30:00	2:30:00	1:00:00	1:15:00	3:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 11:45:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 29

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
16-07-12	17-07-12	18-07-12	19-07-12	20-07-12	21-07-12	22-07-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 10 x 50m in Zone 3, P20sec en 5 x 300m in Zone 2-3, P30sec Lopen: rustige duur 75 min	Fietsen: 180 min 75-90km. Basis D1	Zwemmen: 60 min Duurtempo in buitenwater	Lopen: 90 min 17-20km. Kern: 10 x 400m in zone 3, P1 en 4 x 1000m Zone 2-3/ P2	Fietsen: 240 min 100-120 km. Basis: D1; kern (in elk uur): 15' D2/D3 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 45 min zone 1 lopen	Lopen: 60 min 10-12km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	2:15:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	4:45:00	1:00:00
weekomvang (uren) 14:30:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 30

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
23-07-12	24-07-12	25-07-12	26-07-12	27-07-12	28-07-12	29-07-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min Kern: 10 x 100m in Zone 2-3, P20sec en 2 x 500m duurttempo, P1min Lopen: rustige duur 45 min	Fietsen: 120 min 55-60km. Basis D1	Zwemmen: 60 min Duurtempo in buiten- water met 5 x 4 min op wedstrijdtempo	Lopen: 90 min 15-18km. Kern: 1000- 2000-3000-2000- 1000m Zone 2-3/ P2	Fietsen: 180 min 80-100 km. Basis: D1; kern (in elk uur): 20' D2/D3 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 30 min zone 1 lopen	Lopen: 120 min 20-25km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	2:00:00	3:00:00	1:00:00	1:40:00	3:30:00	2:00:00
weekomvang (uren) 14:10:00						

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.