



Begin voor een vlotte wissel al rennend richting fiets je wetsuit uit te trekken.

FOTO MEJCO VAN VEIZEN

20 tips voor een geslaagde triathlon

Na een hoop trainingsarbeid is het dan eindelijk D-day: de dag van de wedstrijd. De trainingen zijn afgewerkt, maar dat is nog geen garantie voor succes. Met onderstaande tips kom je goed voorbereid aan de start.

GUIDO VROEMEN, WWW.SPORTARTS.ORG

hoofd had zitten niet volgens plan verloopt (lekke band, lichamelijk ongemak).

klein beetje babyolie op enkels en polsen helpen om er makkelijk in te glijden.

5 Maak een voedingsplan, wanneer neem je wat en hoeveel? Zorg voor voldoende energie-inname maar ook voor voldoende elektrolyten, zeker bij hoge temperaturen wanneer veel vocht- en zoutverlies optreedt.

Zwemmen

12 Ben je een matige tot slechte zwemmer ga dan aan zijkant van de startgroep liggen zodat je na het startschot niet 'overzwommen' wordt door snellere zwemmers.

De ochtend van de race

6 Zorg er voor dat je ruim op tijd op staat, uiterlijk zo'n drie uur voor de racestart zodat je tussen de 3 en 2,5 uur voor de start je ontbijt hebt genuttigd. Gebruik daarbij een ontbijt dat je gewend bent, met weinig vezels, veel koolhydraten en een laag vet- en eiwitgehalte.

13 Ga ongeveer vijftien minuten voor de start het water in en doe een lichte warming-up.

14 Hou er bij boeirondingen rekening mee dat iedereen de kortste weg wil nemen. Hou je niet van die drukte zwem dan wat ruimer om de boei heen.

De week voor de wedstrijd

1 Lees het draaiboek van de wedstrijd aandachtig door en bestudeer de website van de organisatie. Kijk daarbij waar zich op de parkoersen gevaarlijke punten en eventueel steile beklimmingen en afdalingen bevinden, waar de voedingsposten zijn gesitueerd en welke sportvoeding en sportdrink wordt verstrekt. Ook belangrijk: wanneer is de wedstrijdbriefing en waar en wanneer de registratie.

7 Leg je racekleren en materialen klaar met startnummer + band, chip, horloge, hartslagmeter en wat je nog meer nodig denkt te hebben.

Wisselzone 1

15 Na het zwemmen doe je direct zwembril en badmuts af. Rennend naar je fiets rits je het wetsuit los en trekken je deze al tot je middel uit. Bij de fiets stroop je het pak verder af. Zet vervolgens eerst je helm (en maak deze ook vast!) en zonnebril op, draai je startnummer op je rug en loop met de fiets aan je hand (vastpakken aan zadel) door de wisselzone tot het punt waar je mag opstappen.

2 Taperen voor een wedstrijd is goed (zie ook Triathlon Sport 6), maar let op dat je niet meer gaat eten dan normaal. Hou de normale hoeveelheden aan maar verschuif de verdeling koolhydraten/eiwitten/vetten in de richting van relatief meer koolhydraten. Meer eten dan normaal geeft alleen maar extra belasting van het maag-darmsysteem.

8 Zorg er voor dat je ruim tijd hebt en niet hoeft te haasten. Meld je ook tijdig in de wisselzone om de fiets neer te zetten en de hardlofspullen op de juiste plek te leggen.

9 Kijk na het ophangen/neerzetten van de fiets goed waar deze hangt (welke rij) en probeer een herkenningsteken te vinden die het makkelijker maakt om je fiets snel te terug te vinden (vlak bij boom et cetera).

Fietsen

3 Hou het weerbericht in de gaten en anticipeer hierop door je racekleding aan te passen. Bij koel en regenachtig weer (zoals we de eerste seizoenshelft regelmatig hebben gezien) zijn mouwstukken en een windstopper erg prettig om aan te doen. Deze zorgen er voor dat je niet te veel warmte verliest.

10 Leg je helm met de sluiting geopend omgekeerd op je stuur zodat je deze snel op kunt zetten. De fietsschoenen kunnen eventueel al worden vastgeklikt aan de pedalen en vastgezet met elastiekjes zodat ze niet rond gaan draaien wanneer met de fiets door de wisselzone wordt gerend (met het risico dat de schoenen eraf vallen)

16 De eerste fietskilometers drink je meteen wat energiedrank en zoek je het juiste fietsritme en fietstempo. Heb je dat eenmaal gevonden hou dit dan aan met een trapfrequentie van 90-100 omwentelingen per minuut.

Wisselzone 2

4 Visualiseer je race en maak een plan voor het geval de wedstrijd zoals je die in je

11 Trek ruim op tijd het wetsuit aan. Plastic zakjes om handen en voeten en een

17 Rij de laatste kilometers fietsen bij voorkeur met een wat hogere trapfrequentie om de overgang naar het lopen te vergemakkelijken.

TRAININGSSCHEMA HALVE TRIATHLON, DEEL 6

18 Trek sokken aan, doe bij warm/zonnig weer ook een pet op (of visor) en draai het startnummer naar de voorkant.

Lopen

19 Hou een korte paslengte aan en probeer de pasfrequentie voldoende hoog te houden. Ook hier benut je de eerste

kilometers om in het juist wedstrijdtempo te komen.

Na de race

20 Probeer snel je vochtbalans te herstellen en ook zo snel mogelijk wat te eten. Dit bevordert het herstel. En geniet van je prestatie!

Bonustip

Bedenk alvast wat en wanneer je volgende race wordt!!

JULI 2012



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

TRAININGSSCHEMA WEEK 31

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
30-07-12	31-07-12	01-08-12	02-08-12	03-08-12	04-08-12	05-08-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Buitenwater duur of binnen kern: 5 x 400m in Zone 2-3, P60sec duurtempo, Lopen: rustige duur 60 min	Fietsen: 120 min - 55-60km. Basis D1	Zwemmen: 60 min. Duurtempo in buitenwater met 3 x 10 min op wedstrijdtempo	Lopen: 90 min - 15-18km. Kern: 3 x 2000m/ P 2' rustig, in Zone 2-3 lopen	Fietsen: 180 min - 80-100 km. Basis: D1; kern (in elk uur): 15' D2/D3 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 60 min zone 1 lopen	Lopen: 90 min -15-18km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	2:00:00	2:00:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	1:30:00
weekomvang (uren) 13:00:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 32

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
06-08-12	07-08-12	08-08-12	09-08-12	10-08-12	11-08-12	12-08-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Buitenwater of binnen kern: 8 x 300m in Zone 2-3, P60sec Lopen: rustige duur 60 min met daarin 5 x 2 min zone 2-3, P4min	Fietsen: 150 min - 70-80km. Basis D1	Zwemmen: 60 min. Duurtempo in buitenwater met 2 x 20 min op wedstrijdtempo	Lopen: 90 min - 15-18km. Kern: 2 x 5000m/ P 15' rustig, in Zone 2-3 lopen	Fietsen: 180 min - 80-100 km. Basis: D1; kern (in elk uur): 10' D2/D3 Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 1 uur en 30 min zone 1 lopen	Halve Triathlon Leiderdorp of Lopen: 90 min -15-20km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3 Indien je Halve triathlon Leiderdorp deelneemt training zaterdag alleen maar half uurtje losfietsen en half uurtje loslopen met 4-6 korte versnellingen
1:00:00	2:00:00	2:30:00	1:00:00	1:30:00	4:30:00	1:30:00
weekomvang (uren) 14:00:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 33

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
13-08-12	14-08-12	15-08-12	16-08-12	17-08-12	18-08-12	19-08-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Buitenwater Lopen: rustige duurloop 30 min	Fietsen: 150 min - 65-75km. Basis D1	Zwemmen: 60 min. Duurtempo in buitenwater	Lopen: 75 min - 10-12km. Kern: 15x400m/ 1' rust, in Zone 2-3 lopen	Fietsen: 120 min - 55-65 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	2:30:00	1:30:00
weekomvang (uren) 11:15:00						

TRAININGSSCHEMA WEEK 34

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
20-08-12	21-08-12	22-08-12	23-08-12	24-08-12	25-08-12	26-08-12
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	Zwemmen: 60 min. Buitenwater of binnen kern: 20 x 100m in Zone 2-3, P20sec en 600m duurtempo Lopen: rustige duur 45 min	Fietsen: 150 min - 65-80km. Basis D1	Zwemmen: 60 min. Duurtempo in buitenwater met 8 x 4 min op wedstrijdtempo Lopen: rustige duur 30 min	Lopen: 90 min - 15-18km. Kern: 8 x 1000m/ P 2' rustig, in Zone 2-3 lopen	Fietsen: 180 min - 80-100 km. Basis: D1; kern 2e uur D2 en in 3e uur 5 x 4 min D3, P4min Lopen: aansluitend aan fietsen snel wisselen en 45 min zone 1-2 lopen	Lopen: 90 min -15-20km. Basis: D1; elke 15e minuut D2/D3
1:00:00	1:45:00	2:30:00	1:30:00	1:30:00	3:45:00	1:30:00
weekomvang (uren) 13:30:00						

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.