

# TRAINEN MET EEN VERMOGENSMETER

De afgelopen jaren is er een duidelijk stijgende lijn te zien in de verkoop van en de belangstelling voor het trainen met vermogensmeters. Ook voor triatleten biedt het trainen met een vermogensmeter vele voordelen. Maar waarom zou je hiermee moeten trainen?

AUTEUR **GUIDO VROEMEN, GUIDO@SPORTARTS.ORG**

**1** Trainen met een vermogensmeter geeft een compleet overzicht van je inspanning. Het registreert de inspanning zowel vanuit een circulatieoogpunt (hartslag) als vanuit een spieroogpunt (wattage). Exact weten hoeveel tijd er is doorgebracht in trainingszones tijdens het fietsen is heel makkelijk met een vermogensmeter. Door aandachtsgebieden, intervallen van gegevens zoals heuvels, sprints, aanvallen et cetera te markeren, kan de training of wedstrijd worden geanalyseerd.

**2** Het voegt werkelijke betekenis toe aan hartslagmonitoring. Hartslag alleen vertelt niet hoe prestaties werkelijk verbeteren, het vertelt slechts hoe snel je hart pompt. Een vermogensmeter meet de hoeveelheid arbeid (het vermogen) en analyseert de efficiency door de hartslaggegevens te vergelijken met vermogen, cadans en tenslotte snelheid.

**3** Het volgt conditionele veranderingen. Het geeft zekerheid wanneer de conditie verbetert en wanneer een piek is bereikt. Door het bijhouden van de Training Stress Score (TSS) en Intensity Factor (IF) niveaus wordt overreaching (en daardoor ook overtraining) vermeden.

**4** Het kan helpen beter je race te analyseren. Een vermogensmeter biedt zicht op het energiegebruik in een race en laat eenvoudig zien wanneer je teveel energie hebt verbruikt. Heb je een tactische fout in een race gemaakt, maar wist je dat niet op dat moment? Reed je teveel vermogen en heb je jezelf opgeblazen? Door de gegevens terug te kijken, kun je precies zien wat er nodig was om op dat moment de juiste beslissing te nemen.

**5** Het legt sterke en zwakke punten bloot. Word je er af gereden als je cadans daalt tot onder tachtig omwentelingen per minuut? Ben je sterk gedurende vijf minuten, maar heb je minder macht over twintig minuten? En kraak je na drie minuten als je op 105% van je drempelvermogen rijdt? De vermogensmeter geeft antwoord.

**6** Het verbetert de interactie met de coach. Het brengt jou en je coach dichter bij elkaar. De coach kan de vermogensgegevens gebruiken om je trainingsplan te verbeteren. Hij kan direct zien wat je doet in de wedstrijden en trainingsritten en suggesties doen voor verdere verbeteringen.

**7** Het laat je naar je fysieke mogelijkheden trainen. Wie traint met een vermogensmeter kan zich beter concentreren op de belasting en dat geeft extra motivatie om de inspanningen te verbeteren. Bijvoorbeeld: wie vijf minuten inspanning op een bepaald inspanningsniveau levert en ziet dat aan het einde van die vijf minuten het gemiddelde vermogen daalt, zal de volgende interval anders beginnen om deze vlakker te rijden.

**8** Het test positie en aerodynamica. De lichaamshouding is de grootste factor in het bepalen van de snelheid wanneer op een specifiek vermogen wordt gefietst. Met een vermogensmeter kun je de meest aerodynamische positie bepalen. Met een combinatie van de iBike Newton en een vermogensmeter kan zelfs de luchtweerstandfactor 'real time' worden bepaald.

**9** Het biedt de mogelijkheid van 'pacing' (of tempo vastleggen) van wedstrijden en/of trainingen. Wie zijn anaerobe drempelvermogen (of Functional Threshold Power) weet, kan hier tijdens een intervaltraining, tijdrif of beklimming gebruik van maken door op het eigen maximale niveau te rijden.

**10** Het is een Mobiel Test Lab. Met een vermogensmeter kun je maandelijks testen, zodat je kwantitatief kunt zien welke gebieden je hebt verbeterd en waar je nog aan moet werken. Training is testen, testen is training.

**11** Het registreert elke seconde trainingsgegevens. Een vermogensmeter biedt een prima logboek van elke rit. Bijna per seconde kun je zien wat je hebt gedaan.

**12** Het verbetert indoortraining. Door te focussen op intervallen met exacte wattages kun je optimaal het prestatieniveau verbeteren.

**13** Het geeft inzicht in hoeverre energievoorraden moeten worden aangevuld. Doordat je weet hoeveel arbeid je hebt verricht en hoeveel kilojoule je hebt verbruikt kun je op maat herstelvoeding samenstellen om de energievoorraden weer aan te vullen. Je zult sneller/beter herstellen en in staat zijn om harder te trainen.

**14** Het biedt de mogelijkheid om op professioneel niveau je training te plannen, controleren en uitvoeren. Door efficiënt te trainen haal je je hoogste prestatieniveau bij je doelevenementen.

44

DE FIGUUR RECHTS TOONT DE FILE VAN DE AMERIKAANSE TRIATLEET JORDAN RAPP IN DE IRONMAN MELBOURNE. HIERIN IS DUIDELIJK TE ZIEN DAT HIJ HET EERSTE UUR ER ALLES AAN HEEFT GEDAAN OM DE VIER MINUTEN ACHTERSTAND NA HET ZWEMMEN DICHT TE RIJDEN MET EEN GEMIDDELD VERMOGEN VAN 323 WATT.

*Dit artikel is geschreven naar aanleiding de Powerclinic die in maart werd gegeven in samenwerking met Hunter Allen, co-auteur van 'Training and Racing with a Power Meter', een expert op het gebied van coachen met een vermogensmeter. Zie ook [www.PeaksCoachingGroup.com](http://www.PeaksCoachingGroup.com) voor persoonlijke coaching en Power camps.*

