

# Gericht Trainen

## Hoe doe je dat?

Toerclub Wageningen

26 oktober 2023

"He who fails to plan is  
planning to fail"  
- Sir Winston Churchill

NANDO BOERS

# HET PLAN

Hoe Team Jumbo-Visma de beste  
wielerploeg ter wereld werd

architectuur | anthracite

DRIE JAAR  
ACHTER DE  
SCHERMEN

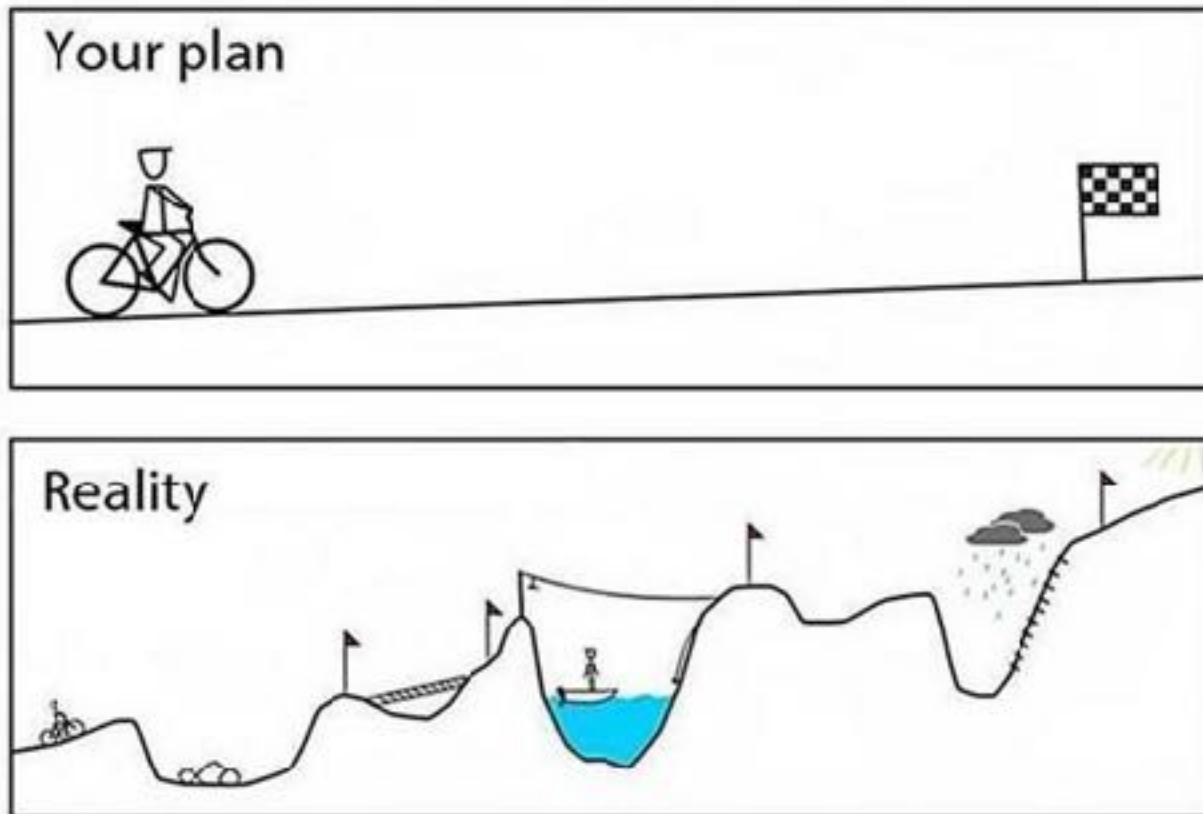


# Hoe ga jij jouw doel bereiken?

## Ga je fietsen of ga je trainen?



# Disclaimer



# Lustrumtocht TCW

## FOKKE & SUKKE

VINDEN DE MONT VENTOUX EEN EITJE

JE MOET ALLEEN  
WEL ZORGEN...

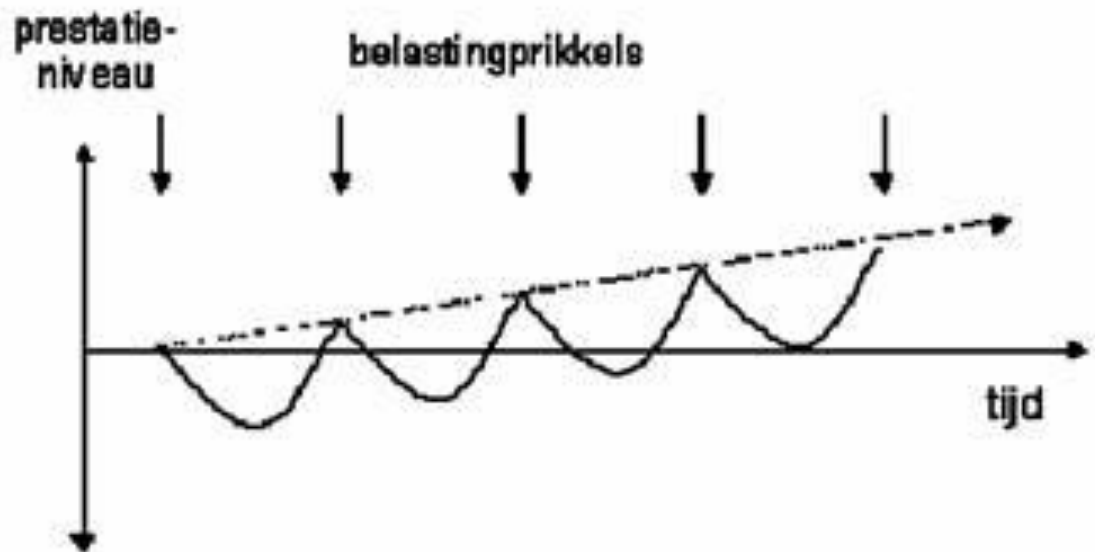
...DAT JE  
ACCU GOED IS  
OPGELADEN



# Wat is training?

# Training

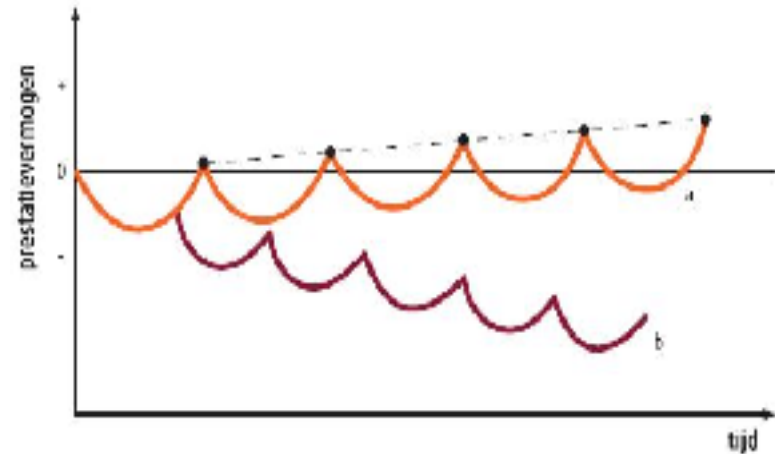
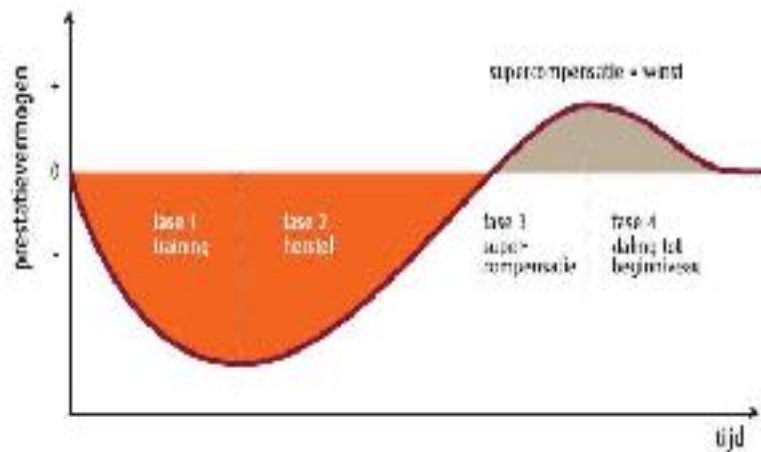
**‘Regelmatig, systematisch toedienen van prikkels om de prestatie te verhogen’**





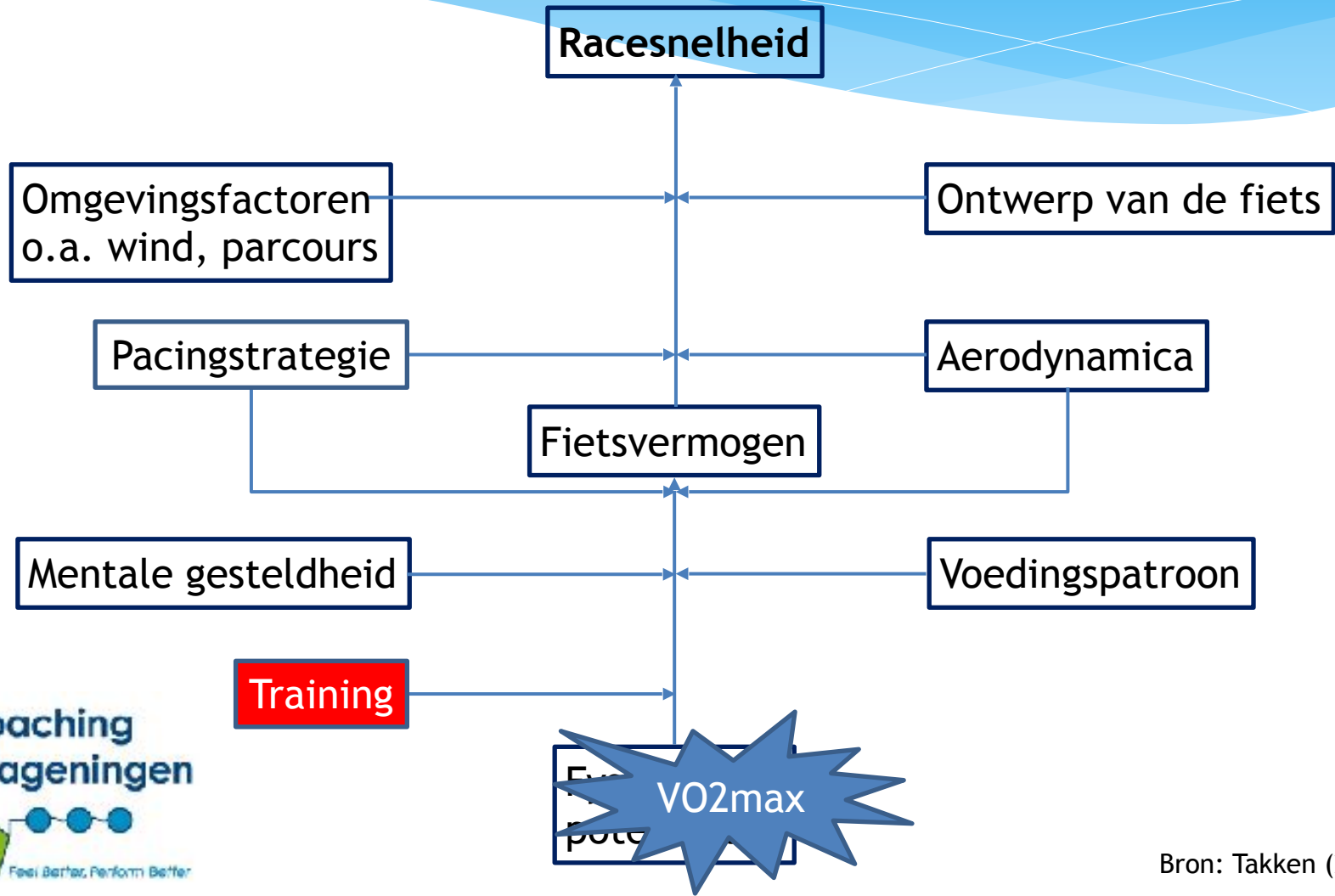
# Supercompensatie

## Principe van belasting en herstel



Stress on top of stress equals breakdown  
Stress follows by recovery equals progress

# Prestatiebepalende factoren wielrennen



**Sporttraining is de fysieke, psychische, technisch/tactische, intellectuele en mentale voorbereiding van de sporter met behulp van lichamelijke oefening.**

# Wat kun je trainen?

## Grondmotorische eigenschappen:

- Coördinatie
  - Lenigheid
  - Uithouding
  - Kracht
  - Snelheid
- } Vermogen

# Vermogen

**Het kunnen leveren van een groot vermogen is één van de belangrijkste voorwaarden om hard te kunnen te fietsen!**

**De spieren moeten krachtig genoeg zijn om een bepaald verzet rond te kunnen draaien.**

**Het verzet moet je ook met een bepaalde snelheid kunnen ronddraaien.**

# Uithouding

**Het vermogen moet je over een langere tijd kunnen leveren!**

**Je moet de inspanning een bepaalde tijd kunnen volhouden.**

# Coördinatie

Een goede coördinatie is noodzakelijk om op een effectieve manier kracht over te kunnen brengen op de pedalen:

- Pedaaltechniek (cirkelbeweging)
- Staan op de pedalen

Maar ook:

- Gevoel van schakelen, momentum
- Stuurmanskunst

# Lenigheid

**Voldoende lenigheid om een aërodynamische positie op de fiets te kunnen aannemen en gedurende de hele fietsbeweging kracht te kunnen leveren:**

- **Souplesse**
- **Spierslengtes**



# Hoe maak je jouw trainingsplan?

# Trainingsplan

- Stap 1: Bepaal je doel(en) voor het nieuwe fietsseizoen(= Lustrumtocht?)**
- Stap 2: Bepaal je trainingsdoel(en)  
Wat moet je verbeteren om je doel te bereiken?**
- Stap 3: Hoeveel uur kun je per week vrijmaken om te te trainen?**
- Stap 4: Verdeel het seizoen in periodes (periodisering)**

# 4 Niveau's

Macrocycle	Training Year										
	Preparation					Competition		Transition			
Mesocycle	General Preparation			Specific Preparation		Pre-comp	Competition	Transition			
	Prep	Base 1	Base 2	Build 1	Build 2	Peak	Race	Transition			
Microcycle	1	2	3	4	5	6	7	8	Weeks 9-42	Weeks 43-46	Weeks 47-52



Individuele trainingen

# Periodisering

Period	Length	Purpose	Primary ability focus
Preparation	1-4 weeks	Prepare to train	Basic abilities
Base	9-12 weeks	Train to train	Basic abilities
Build	6-8 weeks	Train to race	Advanced abilities
Peak	1-2 weeks	Taper for race	Advanced abilities
Race	1-3 weeks	Remove fatigue Sharpen fitness	Advanced abilities
Transition	1-4 weeks	Rest and recover	Basic abilities

Evenement:	Lustrumtocht TCW	Prioriteit:	A	Afstand:	133 - 171 km per dag
Evenement Datum:	17 t/m 25 mei 2024	Doel:	finish	Duur (schatting):	totaal 9 dagen van 6 - 7 uur
Evenement Type:	Meendaags	Hoogtemeters:			> 1.500 m per dag
Jaarplan Ex. Type:					

Week	Datum	Periode	Totaal	Focus	Training 1	Training 2	Training 3	Training 4
1	30-10-2023	Prep, week 1		Prepare to train: crosstraining, weights, functional strength, SS, general athleticism				
			0					
2	6-11-2023	Prep, week 2						
			0					
3	13-11-2023	Prep, week 3						
			0					
4	20-11-2023	Prep, week 4						
			0					
5	27-11-2023	Prep, week 5						
			0					
6	4-12-2023	Prep, week 6						
			0					
7	11-12-2023	Base 1, week 1		General training: AE, MF, SS				
			0					
8	18-12-2023	Base 1, week 2						
			0					
9	25-12-2023	Base 1, week 3						
			0					
10	1-1-2024	Rest & Recovery		AeT Test				
			0					
11	8-1-2024	Base 2, week 1		General training: AE, MF, SS, limited ME				
			0					
12	15-1-2024	Base 2, week 2						
			0					
13	22-1-2024	Base 2, week 3						
			0					
14	29-1-2024	Rest & Recovery		FTP Test				
			0					
15	5-2-2024	Base 3, week 1		General training: AE, MF, SS, limited ME and AeT				
			0					
16	12-2-2024	Base 3, week 2						
			0					
17	19-2-2024	Base 3, week 3						
			0					
18	26-2-2024	Rest & Recovery						
			0					
19	4-3-2024	Build 1, week 1		Specific training: ME, AeT, SP; maintain AE, MF, SS				

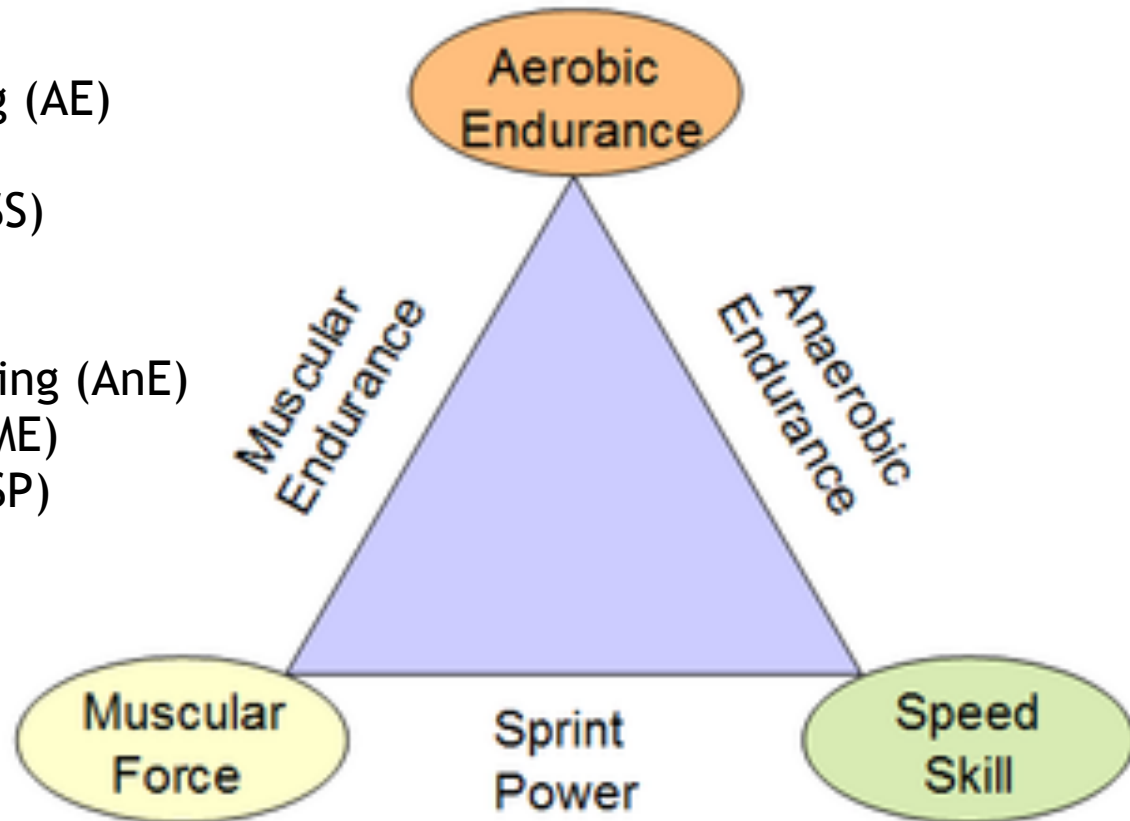
# Trainingsdoelen (‘Abilities’)

Basis:

- Aerobe uithouding (AE)
- Spierkracht (MF)
- Snelheid ‘skills’ (SS)

Gevorderd:

- Anaerobe uithouding (AnE)
- Spieruithouding (ME)
- Sprintvermogen (SP)



# Limiters

Limiter	Ability
Klimmen	Anaerobe uithouding, Spieruithouding
Tijdrit	Spieruithouding
Sprinten	Sprintvermogen

# Inspanningstest

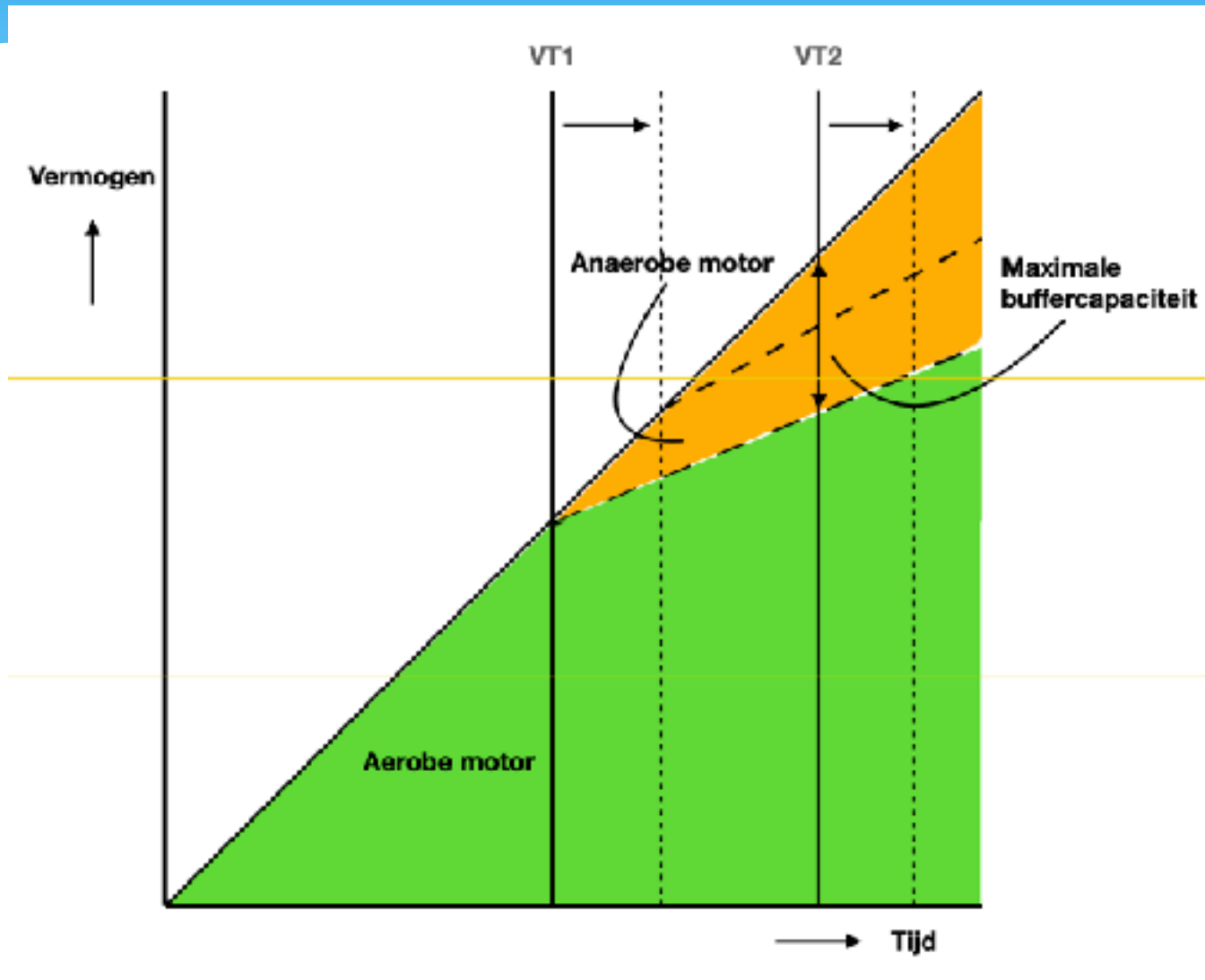


**MovLab**   
Empowering Your Performance

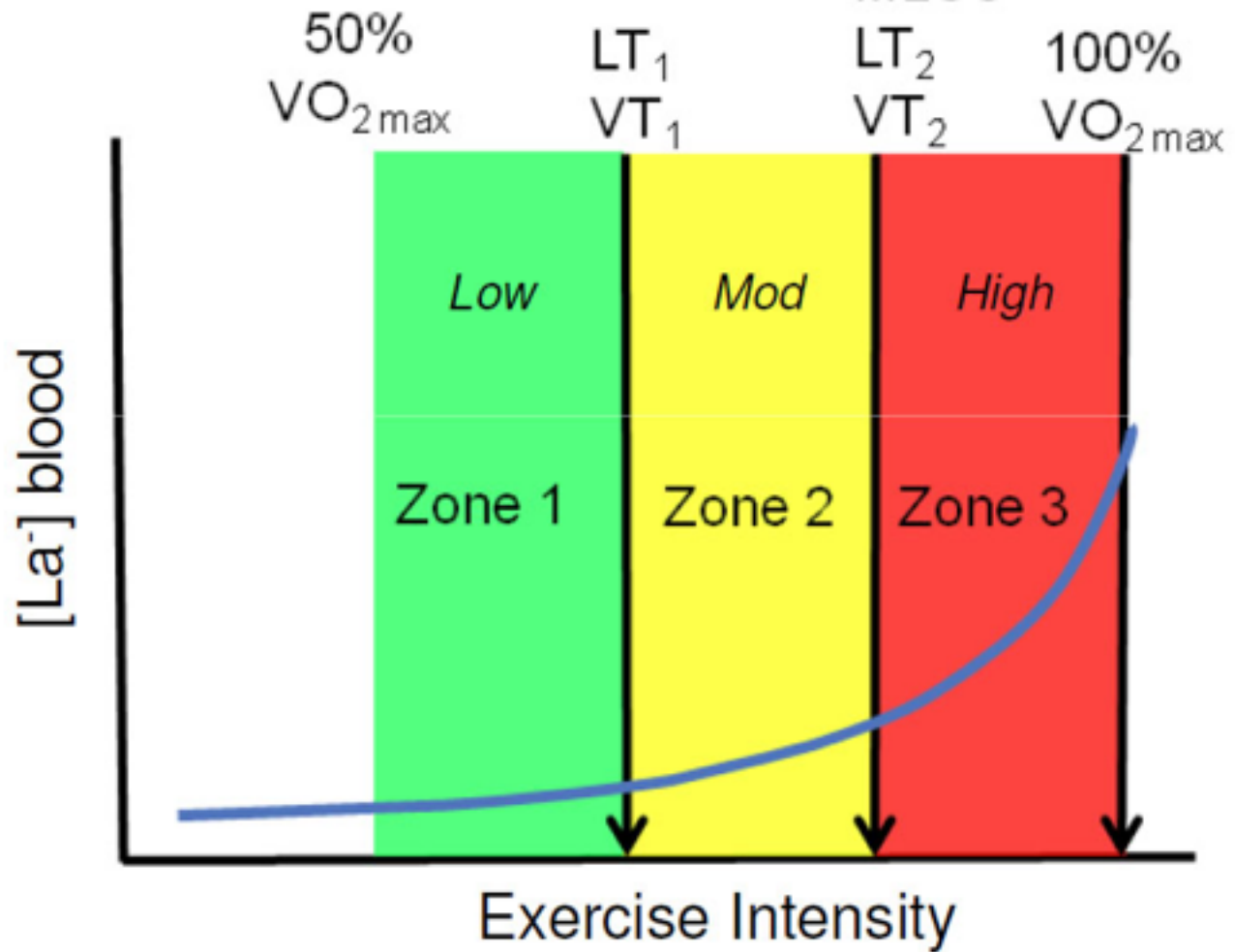
**Sportcoaching  
Wageningen**  
  
Feel Better. Perform Better



# Aerobe en Anaerobe motor



# Lactaatdrempels



# Trainingszones

Hartslagzone	% hrVT2	Omschrijving
H	60 - 75%	Hersteltraining
D1	75 - 85%	Extensieve duurtraining
D2	85 - 95%	Intensieve duurtraining
D3	95 - 100%	MLSS training
W	>100%	Weerstandstraining

# Trainingszones (Allen & Coggan)

Trainingszone	% ADV	Omschrijving
Z0	< 55%	Hersteltraining
Z1	55 - 75%	Extensieve duurtraining
Z2	75 - 90%	Intensieve duurtraining
Z3	90 - 105%	ADV training
Z4	105 - 120%	VO2max training
Z5	120 - 150%	Anaerobe capaciteit training
Z6	> 150%	Neuromusculaire power

# De 'groene' zone



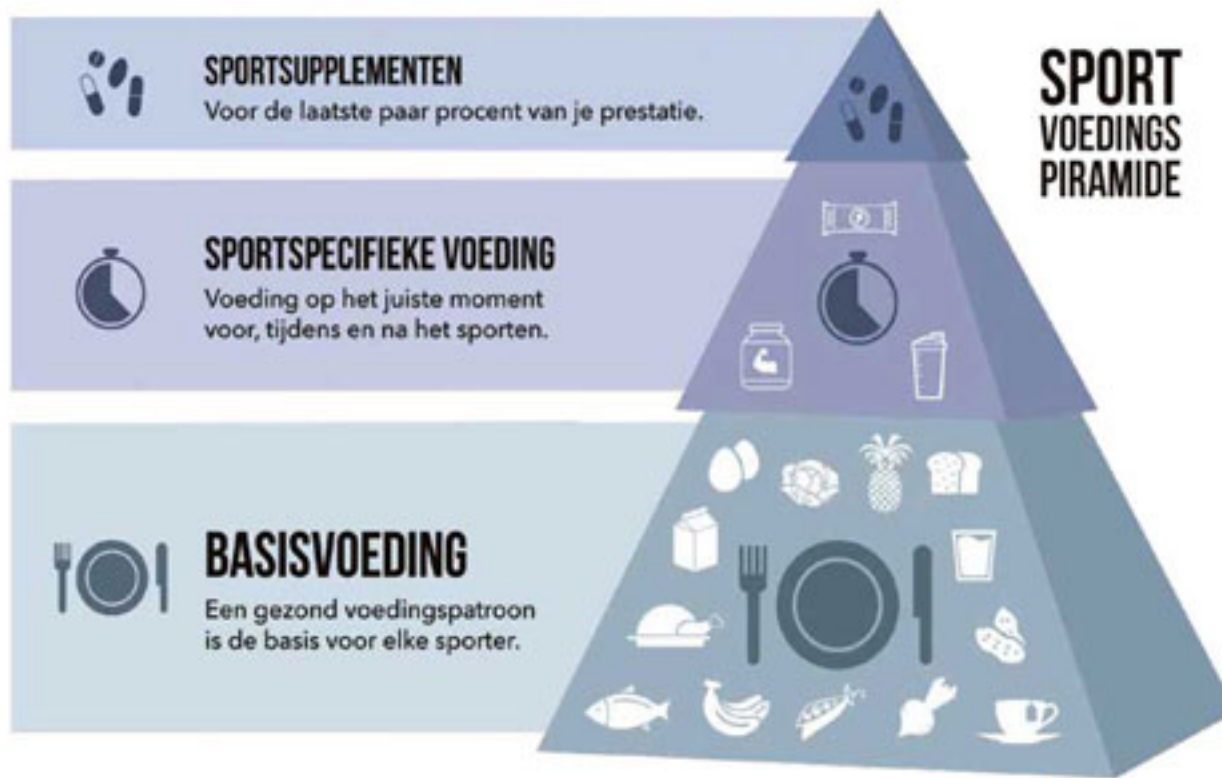
# Trainingsdagboek



# TRAINING PEAKS™



# Sportvoedingspiramide



# Basisvoeding

- **Basisvoedingsmiddelen in de juiste verhouding (koolhydraten, eiwitten, vetten)**
- **Precies hetzelfde als bij een niet-sporter**
- **Sporter:**
  - **hoeveelheden (extra inspanning!)**
  - **soms andere verhoudingen**
- **Schijf van vijf**



# Sportspecifieke voeding

- **Bepaalde gevallen en op specifieke momenten in en rond trainingen en wedstrijden**
- **Bijv:**
  - **eiwitshakes om sneller te herstellen**
  - **sportgels voor aanvulling energievoorraden**
  - **isotone sportdrank voor vocht en extra energie**
- **Niet per definitie gezonde voeding!**
- **Sommige basisvoeding = sportspecifieke voeding**
- **Timing!**

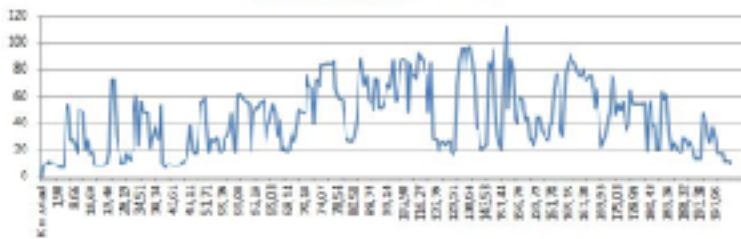
# Supplementen

- **Geen alternatief voor voeding!**
- **Kleine toevoeging of aanvulling**
- **Vitamine- en mineralensupplementen**
- **Creatine, cafeïne en bietensap**
- **Goede basisvoeding en sportspecifieke voeding**
- **Tekorten (bijv ijzer of vitamine D)**
- **Baad het niet, dan schaad het soms wel!**
- **Let op! Vervuiling met doping gerelateerde stoffen.**

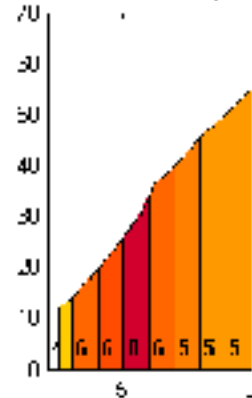
# Parcourskennis



Hoogteprofiel JJC 200 km



Italiaanseweg



Lengte	750 m
Hoogten	40 m
Hoogte	35 m
Gen. <	5.7 %
Max. < (100m)	0 %
Dri	25 G



# Weersomstandigheden

- Volg het (lokale) weerbericht
- Hitte, koude, regen?
- Temp. verschil dal en top
- Wees voorbereid (kleding)



# Kleding

- 3 lagen methode
- Voor warme en koude omstandigheden
- Helm, handschoenen, bril, ...
- Zichtbaarheid
- Ademend



# Fiets

## Fiets check

### WT 3 – veiligheidscheck RACE

- Ketting gesmeerd?
- Pedalen vast?
- Clicks en Cleats schoon?
- Zadel vast?
- Trapas Spelingsvrij?

- Duidelijk drukpunt remmen?
- Slijtage en plaatsing remblokken?
- Evt: Slijtage remschijven

- Remhendels tussenruimte
- Remhendels drukpunt?
- Balhoofd spelingsvrij?

- Bandenspanning okay?
- Ventiel staat recht
- Loopvlak buitenband
- Snelspanner / steekas
- Wielagers spelingsvrij?





# Bikefitting



# Veiligheid

- Geen onnodige risico's nemen
- In de afdaling win je weinig tijd!
- Zichtbaarheid
- Start
- Helm



## Gedragscode racefietsers

- Hou je aan de verkeersregels
- Hou zichtbaar rekening met anderen
- Gebruik een fietsbel
- Geef op tijd richting aan
- Ben en blijf altijd beleefd
- Gebruik het aangegeven fietspad
- Passeer een ander op gepaste snelheid
- Volg aanwijzingen van regelaars en politie op
- Gooi afval in een afvalbak



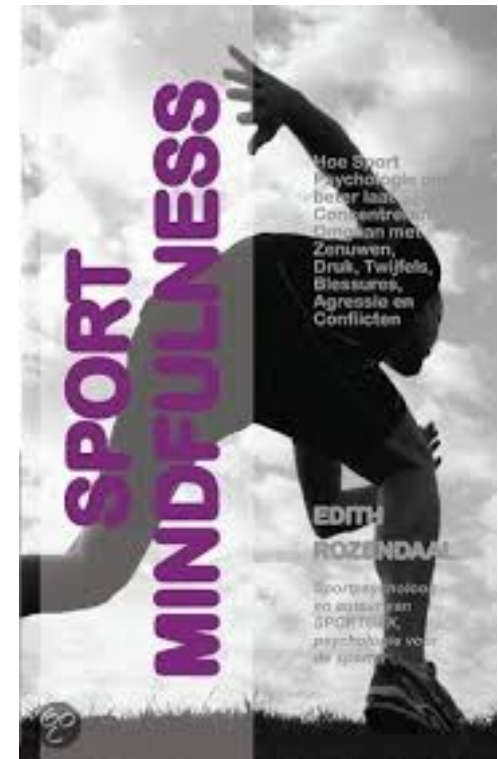
Wielersportbond NTFU maakt zich hard voor jouw fietsplezier. Meer weten? Check [ntfu.nl](http://ntfu.nl)



# Mentaal

## Bouwen aan je zelfvertrouwen:

- Visualiseer je uitdaging
- Denk positief
- Focus op proces, taken
- Blijf flexibel
- Zorg voor ontspanning
- Focus op het juiste moment
- Check, check, dubbel check



# Tip 1: Trainingsopbouw

- **Train met een structuur.**
- **Verdeel de periode tot aan jouw meerdaagse cyclo in periodes van vier tot zes weken.**
- **Elke periode heeft een focus, bijvoorbeeld, duur, kracht of weerstand/vo2max.**
- **Zorg voor rustweken, bijvoorbeeld om de drie weken toenemende inspanning, een week herstel.**

# Tip 2: Gericht trainen

- Of je nu veel of weinig tijd hebt, richt je op de kwaliteit van de training.
- Doe dit o.a. door te trainen op hartslag of vermogen.
- Zorg dat je start met de wetenschap waar je trainingszones liggen door een inspanningstest te doen.

# Tip 3: Herstel

- Alle aandacht gaat snel uit naar trainen en kilometers maken. Reserveer ook tijd om te herstellen.
- Trainingen zorgt voor vermoeidheid. Herstel maakt je sterker en sneller.

# Tip 4: Simulatie

- Alhoewel het eigenlijk niet mogelijk is om de omstandigheden in het (hoog)gebergte in Nederland na te bootsen, kun je wel 'oefenen' met de duur van de meerdaagse.
- Stap vanuit huis een paar dagen achter elkaar op de fiets. Rijd bijvoorbeeld drie dagen achter elkaar 100+ km. Ongemakken, pijntjes en mentale uitdagingen komen vanzelf boven drijven.
- Dit is ook een goede gelegenheid om te experimenteren met voeding.

# Tip 5: Trainen is niet altijd leuk

- Er is een verschil tussen een rondje fietsen en trainen. Soms is trainen niet leuk en is het nodig om afstanden of intensiteiten te rijden die niet OK voelen. Dit hoort erbij.
- Ga af en toe daarom ook een lekker rondje rijden zonder te letten op wattage of hartslagmeters.
- Elke training die je doet heeft een doel, fysiologisch, technisch of mentaal.
- Bedenk dat elke trainingskilometer bijdraagt aan de fantastische meerdaagse die je komende zomer gaat beleven.

# Maak kans op een gratis inspanningstest

Scan de QR code en vul onze enquête in.

Onder de deelnemers verloten we een gratis  
inspanningstest

