

Fietsschema Alpe d’HuZes uitleg

Belangrijk lezen van trainingsschema's

Om te beginnen is het belangrijk om te weten wat je trainingszones zijn. Hoe ga je anders weten hoe hard en intensief je moet fietsen? Om je trainingszones te bepalen is het belangrijk om te weten wat je omslagpunt is. Het omslagpunt is de hartslag waarboven het lichaam begint te verzuren. Wanneer je boven deze hartslag traint, kun je de inspanning niet lang vol kunnen houden. Train je precies op je omslagpunt dan kun je de inspanning ongeveer een 1 uur volhouden.

Het omslagpunt en bijbehorende trainingszones kun je laten bepalen met inspanningstesten. Een inspanningstest kan een fiets- of looptest zijn waarbij je maximale hartslag gemeten wordt en optioneel een ademgas-analyse gebruikt wordt. Deze ‘maximaal’ testen kan de sportarts uitvoeren in een inspanningslab en is de meest accurate manier. Toch is een maximaal test niet altijd voor iedereen mogelijk.

Een ruwe inschatting van je omslagpunt kun je maken met een praktijktest van de Nederlandse Wielervedicatie. In deze praktijktest train je 20 minuten maximaal en voluit. De gemiddelde hartslag van de laatste 15 minuten is je omslagpunt. Ga je de praktijktest gebruiken, lees dan de uitgebreide uitleg van de praktijktest goed door.

Ik weet mijn omslagpunt, en nu?

Als je je trainingszones weet, weet je hoe intensief je een bepaalde training moet uitvoeren. Je omslagpunt staat gelijk aan 100%. Tijdens een hersteltraining is het dus de bedoeling dat je hartslag tussen de 60 en 75% van je omslagpunt blijft.

Stel je hebt een omslagpunt van 180, dan probeer je tijdens een hersteltraining je hartslag tussen de 108 en 135 slagen per minuut te houden.

Trainingsvorm	Ondergrens	Bovengrens
Hersteltraining (H, D0)	60% omslagpunt	75% omslagpunt
Duurtraining extensief (D1)	75% omslagpunt	85% omslagpunt
Duurtraining intensief (D2)	85% omslagpunt	95% omslagpunt
Omslagpunt training (D3)	95% omslagpunt	100% omslagpunt

Hoe moet ik een training uitvoeren?

De trainingsschema's zijn beknopt opgeschreven met een aantal afkortingen. De termen D0, D1, D2 en D3 staan voor de intensiteit waarmee je gaat trainen. Verder kom je ook nog de afkortingen R en SR tegen. R en SR staan voor rust en serierust. Deze termen zijn het makkelijkste uit te leggen aan de hand van twee voorbeelden.

Voorbeeld 1: Op de training voor de dag staat; INTERVAL, 60 min D1 met 2x 2-4-6-8 min D2-D3, R 2 min, SR 5 min.

Bij een training met herhalingen erin, zorg je er altijd voor dat je goed warm bent met een warming up. Dat is altijd in zone D1. De warming-up kan 10 tot 15 minuten zijn. Het belangrijkste van de warming-up is dat je lijf en spieren warm zijn.

Dan begin je aan de eerste serie met 2 minuten in zone D2-D3. Dat betekent dat je op de grens van deze zones probeert te fietsen. Na deze twee minuten heb je 2 minuten rust.

Rust is altijd actief, je gaat hierbij rustig door met fietsen. Je blijft in beweging en laat je hartslag rustig zakken.

Vervolgens ga je 4 minuten fietsen in zone D2-D3, waarna je weer 2 minuten rust hebt. Vervolgens ga je 6 minuten fietsen in zone D2-D3, heb je 2 minuten rust en ga je nog eens 8 min in zone D2-D3 fietsen. Na de acht minuten is de serie compleet en heb je serierust. Serierust is 5 minuten. Na de serierust van 5 minuten herhaal je de training van 2, 4, 6, 8 minuten. Na de tweede serie heb je tijd om uit te fietsen en/of een cooling down te doen.

Voorbeeld 2: op de training voor de dag staat; DUUR, 120 min D1 op souplesse met 3x10 min D2.

Deze training is in principe een duurtraining van 2 uur in zone D1. Tijdens de training probeer je ervoor te zorgen dat je op souplesse rijdt. Op souplesse rijden houdt in dat je niet te zwaar trapt en lekker de benen blijft rondtrappen. De 3 blokjes van 10 minuten in zone D2 kun je zelf binnen de training indelen. Zorg er wel voor dat je goed warm bent voor je aan een blokje begint. Na een blokje van 10 minuten laat je je hartslag weer zakken naar zone D1 en blijf je hier in fietsen tot je aan het volgende blokje begint.

Soms staat er extra informatie over de trapfrequentie (Rpm) in het schema. Rpm betekent 'revolutions per minute', oftewel omwentelingen per minuut. Als er in het schema staat 100-110 rpm wil dat zeggen dat je de blokjes in het schema met 100 tot 110 omwentelingen per minuut gaat fietsen. Bij 100 tot 110 rpm ligt de nadruk op een hoge frequentie. Hiermee train je het fietsen op souplesse.

Als ik in plaats van 3/6x per week 2/5x per week wil trainen, welke training kan ik dan het beste overslaan?

Dit is een hele goede vraag. De duurrit in zone D1 en de intervaltraining zijn het belangrijkste. Zorg er dus voor dat je deze twee trainingen zeker uitvoert. Een van de overige training in het schema zou je dan (een keer) over kunnen slaan.

Veel trainingsplezier!

Guido Vroemen