



Binnen twee maanden een achtste triathlon volbrengen

Triathlon is voor iedereen

Het bezoek vorig jaar van 'vrome van Vlerken aan het tv-programma 'Holland Sport' maakte weer eens duidelijk, dat de triathlonsport nog steeds wordt beschouwd als onmenselijk zwaar. Niets is echter minder waar. De achtste triathlon bijvoorbeeld is na een periode van acht weken met drie keer per week trainen voor een ongestraind persoon prima te volbrengen. Ook de 'slapende triatleten', leden van een triathlonclub die wel zwem-, fiets- en hardlooptrainingen volgen maar geen triathlons doen, heeft een sprinttriatlon geen grote moeite te vormen. Bewegingswetenschapper André Rozendaal legt aan de hand van een trainingsschema uit hoe...

TEKST ANDRÉ ROZENDAAL

hiervan) volgen, maar die niet aan triathlon doen, is het volbrengen van een achtste triathlon helemaal goed te doen. Deze groep 'slapende triatleten' maakt dikwijls het grootste deel uit van het ledenbestand van triathlonverenigingen. Wellicht kan dit artikel ze over de streep trekken om ook eens afstanden binnen acht weken in een redelijke tijd af te leggen. Als je vervolgens de training nog iets uitgebreid naar ongeveer een uur per week zwemmen, vier uur fietsen en anderhalf uur hardlopen, kun je al vrij snel hierna (binnen twee maanden) een kwart-olympische triathlon volbrengen. Ook het materiaal hoeft geen probleem te zijn: tweehands racefietsen zijn redelijk goedkoop en anders is er altijd wel iemand te vinden die er én wil uitlenen. En een zwembroek heeft iedereen wel in huis.

Afwisseling maakt fit

Wie 's avonds of in het weekend de deur uit gaat, zal ongetwijfeld joggers of (recreatieve) wielrenners tegenkomen die hoofdzakelijk uit lichamelijke fitheidsoverwegingen sporten. Voor deze groep, die vaak minstens één keer per week aan dergelijke sporten doet, is het ook een kleine stap om naast hardlopen of fietsen ook de overige twee onderdelen van de triathlon te gaan beoefenen. Immers,

van een achtste triathlon heeft als hoofd-doel het vergroten van het aërobie uithoudingsvermogen. Hierbij komt de brandstof om te kunnen bewegen uit koollipiden en vetten, die met behulp van zuurstof worden omgezet in energie. De hoeveelheid energie die per seconde beschikbaar kan komen is relatief beperkt, maar dit is voor recreatieve triatleten niet erg omdat ze toch zelden op spprintsnelheid een triathlon doen. Het systeem kan wel zeer lang blijven functioneren, mits het lichaam in voldoende mate beschikt over glycogeen (opslagvorm van koollipiden) en vetten. Daarnaast moet voldoende zuurstof naar de spieren vervoerd kunnen worden. Doel van de triathlontraining is het efficiënter maken van dit systeem, zodat de trainingen langer kunnen worden volgehouden. De trainingen moeten in de eerste weken een rustig karakter hebben. Zo wen je het best aan de duurtrainingen en past het systeem zich geleidelijk aan. Ook kun je op deze manier later goed herstellen van intensievere trainingen.

De opbouw gaat uit van drie trainingen per week (zie tabel 1). Gedurende de eerste drie weken neemt de duur van de trainingen geleidelijk toe, waarna in week vier een rustweek volgt. Hierna neemt de duur van de trainingen weer toe, waarna in week acht (de week van de achtste triathlon) weer een rustweek volgt. Dit doen we omdat het

lichaam zich volgens bepaalde stadia aan training aanpast:

Dag 1 tot 10: verbetering van de aansturing van de spieren door de zenuwen. De beweging gaat makkelijker.

Dag 10 tot 20: vergroting van de energievoorraad in de spieren.

Dag 20 tot 30: aanpassing van alle bij de training betrokken systemen.

Dag 30 tot 40: afstemming van alle bij de training betrokken lichamelijke systemen. Omdat te veel training in dag 20 tot 30 de aanpassing in de weg kan staan, is het noodzakelijk om na drie weken van toememende omvang en intensiteit een relatieve rustweek in te lassen.

Duurtraining en interval

De trainingvormen die aan bod komen, zijn duurtraining en intervaltraining.

Bij duurtraining zegt het woord het al: er wordt een bepaalde tijd achter elkaar gezwommen, gefietst of hardgelopen. Intervaltraining is het in stukjes knippen van een duurtraining. Je legt een aantal maal een bepaalde afstand of tijd (een interval) af, gevolgd door een rustpauze. Bijvoorbeeld vier keer 6 minuten hardlopen gevolgd door 2 minuten wandel/dribbel-pauze. Het voordeel van intervaltraining is dat de intensiteit/

de tijd die je anders wellicht besteedt aan een tweede of derde wekelijkse rondje hardlopen, kun je net zo goed zwemmend of fietsend afleggen. Bovendien kun je uit oogpunt van fitheid beter afwisselend zwemmen, fietsen en hardlopen dan bijvoorbeeld driemaal per week alleen maar zwemmen, fietsen of hardlopen. De aanleg van de mens om te bewegen heeft zich gedurende de evolutie namelijk ontwikkeld om dit veelzijdig en intensief te doen.

De lichamelijke fitheid heeft dan ook betrekking op motorische vaardigheden als wandelen, zwemmen, evenwicht bewaren, springen et cetera en de motorische grondenschappen kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Wie veelzijdig (triathlontraining) in plaats van eenzijdig beweegt, zal lichamelijk fitter worden omdat een meer facetten voor onze natuurlijke aanleg voor bewegen worden aangesproken. Voor wie fit wil worden of blijven, zijn mini-achtste triathlons en de bijbehorende training dan ook een uitstekende keuze. Hoe vaak luidt het antwoord op de vraag 'Welke sporten kan ik het beste doen om fit te worden?' niet: zwemmen, fietsen of hardlopen. Triathlon heeft ze allemaal!

Aëroëb

Een trainingsopbouw voor het volbrengen

Tabel 1. Trainingschema voor beginners en 'slapende triatleten' op weg naar het volbrengen van een achtste triathlon (0,5-2,0-5 km)

| | WEEKNUMMER | |
|--|--|--|
| 1 | 2 | 3 |
| Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 2 x 75 m met 15 sec. rust ● 4 x 50 m met 15 sec. rust ● 2 x 150 m met 35 sec. rust ● 2 x 100 m met 20 sec. rust Dit alles in een rustig tempo. | Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 3 x 50 m met 15 sec. rust ● 1 x 200 m met 40 sec. rust ● 2 x 50 m alleen met de benen met 20 sec. rust (gebruik zwemplank) ● 3 x 100 m met 25 sec. rust Dit alles in een rustig tempo. | Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 25, 50, 75, 100, 75, 50, 25 m met 10, 15, 20, 25, 20, 15, 10 sec. rust. Rustig tempo. ● 1 x 400 m met 75 sec. rust. ● 4 x 150 m met 45 sec. rust. Matiig tempo. |
| Woensdag: hardlopen 5 x (afwisselend 3 min. hardlopen, 1 min. wandelen). Dit alles in een rustig tempo. | Woensdag: hardlopen 4 x (afwisselend 5 min. hardlopen, 2 min. wandelen). Dit alles in een rustig tempo. | Woensdag: hardlopen 3 x (6 min. hardlopen in een rustig tempo, 2 min. wandelen, 4 min. hardlopen in een matig tempo, 1 min. wandelen) |
| Zaterdag: fietsen 5 x (afwisselend 7 min. fietsen in een matig tempo, 2 min. fietsen in een heel rustig tempo) | Zaterdag: fietsen 3 x (afwisselend 15 min. fietsen in een matig tempo, 4 min. fietsen in een heel rustig tempo) | Zaterdag: fietsen 3 x (afwisselend 12 min. fietsen in een matig tempo, 3 min. fietsen in een heel rustig tempo) |

| | WEEKNUMMER | |
|--|---|---|
| 5 | 6 | 7 |
| Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 2 x 400 m met 50 sec. rust. De 1 ^e 400 in een rustig tempo, de 2 ^e 400 in een matig tempo ● 3 x 200 m met 30 sec. rust. Per 200 m 5 sec. sneller. Begin rustig ● 2 x 50 m alleen met de armen (plankje tussen benen) met 10 sec. rust. | Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 800 m in een rustig tempo, 60 sec. rust. ● 6 x 25 m sprint met 45 seconden rust. ● 4 x 150 m 2x/25 m met de benen, 50 m met de armen (gebruik zwemplank). Rustig tempo. 60 sec. rust. | Maandag: zwemmen (schoolslag of borstcrawl) ● 2x, 600 m; afwisselend 50 m rustig en 50 m matig tempo, 60 sec. rust ● 2 x 250 m zo snel mogelijk met 75 sec. rust ● 4x (75, 50, 25 m met 10 sec. rust). Rustig tempo |
| Woensdag: hardlopen 2x, 5, 4, 3, 2 min. wandelen met 2, 1, 2, 1 min. wandelpauze. De 4 en 3 min. in een matig tempo. | Woensdag: hardlopen 6, 20, 6 min. hardlopen met 2, 4 en 1 min. wandelpauze. De 20 min. in een matig tempo, de 2 x 6 min. in een rustig tempo. | Woensdag: hardlopen 30 min. hardlopen in een rustig tempo ● 5 min wandelen ● 10 min. hardlopen in een zo hoog mogelijk tempo |
| Zaterdag: fietsen 6, 10, 20, 6 min. fietsen in een matig tempo met 2, 3, 5, 3 en 2 min. fietsen in een heel rustig tempo ertusschen. | Zaterdag: fietsen 40 min. in een rustig tempo, 20 min. in een matig tempo. | Zaterdag: koppeltraining door 8 min. hardlopen, 3 ^e keer fietsen in rustig tempo, de 2 ^e keer in matig tempo, de 1 ^e en 3 ^e keer hardlopen in een matig tempo, de 2 ^e keer rustig. |

lichaam zich volgens bepaalde stadia aan training aanpast:

Dag 1 tot 10: verbetering van de aansturing van de spieren door de zenuwen. De beweging gaat makkelijker.

Dag 10 tot 20: vergroting van de energievoorraad in de spieren.

Dag 20 tot 30: aanpassing van alle bij de training betrokken systemen.

Dag 30 tot 40: afstemming van alle bij de training betrokken lichamelijke systemen. Omdat te veel training in dag 20 tot 30 de aanpassing in de weg kan staan, is het noodzakelijk om na drie weken van toememende omvang en intensiteit een relatieve rustweek in te lassen.

Afwisseling maakt fit

Wie 's avonds of in het weekend de deur uit gaat, zal ongetwijfeld joggers of (recreatieve) wielrenners tegenkomen die hoofdzakelijk uit lichamelijke fitheidsoverwegingen sporten. Voor deze groep, die vaak minstens één keer per week aan dergelijke sporten doet, is het ook een kleine stap om naast hardlopen of fietsen ook de overige twee onderdelen van de triathlon te gaan beoefenen. Immers,

van een achtste triathlon heeft als hoofd-doel het vergroten van het aërobie uithoudingsvermogen. Hierbij komt de brandstof om te kunnen bewegen uit koollipiden en vetten, die met behulp van zuurstof worden omgezet in energie. De hoeveelheid energie die per seconde beschikbaar kan komen is relatief beperkt, maar dit is voor recreatieve triatleten niet erg omdat ze toch zelden op spprintsnelheid een triathlon doen. Het systeem kan wel zeer lang blijven functioneren, mits het lichaam in voldoende mate beschikt over glycogeen (opslagvorm van koollipiden) en vetten. Daarnaast moet voldoende zuurstof naar de spieren vervoerd kunnen worden. Doel van de triathlontraining is het efficiënter maken van dit systeem, zodat de trainingen langer kunnen worden volgehouden. De trainingen moeten in de eerste weken een rustig karakter hebben. Zo wen je het best aan de duurtrainingen en past het systeem zich geleidelijk aan. Ook kun je op deze manier later goed herstellen van intensievere trainingen.

De opbouw gaat uit van drie trainingen per week (zie tabel 1). Gedurende de eerste drie weken neemt de duur van de trainingen geleidelijk toe, waarna in week vier een rustweek volgt. Hierna neemt de duur van de trainingen weer toe, waarna in week acht (de week van de achtste triathlon) weer een rustweek volgt. Dit doen we omdat het

lichaam zich volgens bepaalde stadia aan training aanpast:

Dag 1 tot 10: verbetering van de aansturing van de spieren door de zenuwen. De beweging gaat makkelijker.

Dag 10 tot 20: vergroting van de energievoorraad in de spieren.

Dag 20 tot 30: aanpassing van alle bij de training betrokken systemen.

Dag 30 tot 40: afstemming van alle bij de training betrokken lichamelijke systemen. Omdat te veel training in dag 20 tot 30 de aanpassing in de weg kan staan, is het noodzakelijk om na drie weken van toememende omvang en intensiteit een relatieve rustweek in te lassen.

Duurtraining en interval

De trainingvormen die aan bod komen, zijn duurtraining en intervaltraining.

Bij duurtraining zegt het woord het al: er wordt een bepaalde tijd achter elkaar gezwommen, gefietst of hardgelopen. Intervaltraining is het in stukjes knippen van een duurtraining. Je legt een aantal maal een bepaalde afstand of tijd (een interval) af, gevolgd door een rustpauze. Bijvoorbeeld vier keer 6 minuten hardlopen gevolgd door 2 minuten wandel/dribbel-pauze. Het voordeel van intervaltraining is dat de intensiteit/



FOTO JEAN-PAUL VERDONCK