

## Richtlijnen 12 weken trainingsschema NTFU-pakket

In dit document worden richtlijnen besproken voor het 12-weken trainingsschema van het NTFU-pakket. Dit document is een handvat om mee te werken, vanzelfsprekend kan hiervan worden afgeweken naar eigen inzicht en eigen ervaringen.

### Trainingsvormen met de trainingszones:

Voor de verschillende Trainingsvormen worden verschillende hartslagzones met de daarbij horende hartfrequenties vermeld (tabel 1). Deze hartslagzones worden berekend met de hartslagreserve-methode van Karvonen (hartslagreserve = maximale hartfrequentie – rusthartfrequentie). De maximale hartfrequentie wordt bepaald met de inspanningstest. De rusthartfrequentie wordt bepaald met het rust-ECG of de ochtendpols. Een voorbeeld van de Trainingszones:

- Hersteltraining (<D1): training om te herstellen na een zware training of wedstrijd. Tijdsduur 30 minuten tot 2 uur afhankelijk van de getraindheid.
- Extensieve duurtraining (D1): relatief lange training om het duurvermogen en de vetverbranding te verbeteren. Tijdsduur 45 minuten tot zelfs 5 uur afhankelijk van de getraindheid.
- Intensieve duurtraining (D2): Dit is een zware training om het maximaal aëroob vermogen (= verbranding mét zuurstof) te verbeteren. Tijdsduur 15 tot 100 minuten afhankelijk van de getraindheid.
- Extensieve herhalingen/interval (D3): herhalingen/intervaltraining (3 - 6 maal), met een tijdsduur van 4 - 30 minuten met een zware inspanning rond het omslagpunt. Indien goed getraind kan men deze intensiteit zelfs ca 45 minuten volhouden. De rustpauze tussen de herhalingen is ongeveer de helft van de inspanningsduur.
- Intensieve herhalingen: herhalingen /interval (5 - 15 maal) met een tijdsduur van 20 seconden tot 2 minuten met een zeer hoge intensiteit en met het doel om het anaëroob vermogen (= verbranding zonder zuurstof) en het sprintvermogen te verbeteren. Met name bedoeld voor wedstrijdssporters of bij zeer goede getraindheid. Rustpauze tussen de herhalingen 2 tot 3 keer de inspanningsduur.

Tabel 1 Hartslagzones mbv Karvonen

Training	Wedstrijd	Zwaarte	% Hartslagreserve	Hartfrequentie
Hersteltraining (< D1)		Heel licht	< 60 %	Lager dan:
Extensieve duurtraining (D1)		Rustig	60 - 70 %	-
Intensieve duurtraining (D2)		Lang vol te houden	70 - 80 %	-
Extensieve herhalingen (D3)	tijddrit ca 45 min.	Zwaar	80 - 90 %	-
Intensieve herhalingen		Heel zwaar	90 - 97 %	-

### Hersteltijd bij de verschillende Trainingsvormen

Het is moeilijk om individueel te bepalen hoeveel hersteltijd een lichaam nodig heeft na een training of wedstrijd. Meerdere factoren zijn van invloed zoals getraindheid, persoonlijke aanleg, zwaarte van training/wedstrijd en herstelmaatregelen. Van groot belang is dat men pas weer gaat trainen wanneer men voldoende herstelt is, anders ligt overtraining op de loer en ontstaat er een averechts effect van training waardoor de prestaties juist verslechteren. Het is wel mogelijk een hersteltraining (<D1, heel licht) uit te voeren, een dag na een zware wedstrijd of training; dit bevordert juist het herstel. Een hulpmiddel bij het vaststellen van overtraining is het meten van de ochtendpols, te meten direct na het wakker worden, nog voordat men opstaat (en te noteren in een logboek). Indien deze hoger is dan normaal, kan dit duiden op onvoldoende herstel.

Voor de verschillende Trainingsvormen kunnen in het algemeen de volgende hersteltijden worden aangehouden:

- D1: 1 dag
- D2: getraind 1 dag, ongetraind 2 dagen
- D3: circa 2 dagen, afhankelijk van duur D3. Bij korte D3 trainingen (en bij goede getraindheid) is herstel na 1 dag voldoende

- intensieve interval: 3 dagen

## Algemeen

- Een trainingsschema dient altijd te worden beschouwd als een leidraad, het blijft belangrijk om naar het lichaam te blijven luisteren en niet over grenzen heen te gaan
- De hartslagmeter is niet bruikbaar voor een korte, intensieve intervaltraining of snelheidswerk
- Door te variëren in trainingvormen blijft het fietsen leuker, ontstaan er minder blessures en verbeteren de prestaties. Voorbeelden van weekschema's:
  - Bij 2 x per week trainen: 1x D2, 1x extensieve of intensieve interval of fartlek
  - Bij 3 x per week trainen: 1x D1, 1x D2, 1x extensieve of intensieve interval of fartlek
  - Bij 4 x per week trainen: 1x D1, 1x D2, 1x fartlek, 1x extensieve of intensieve interval
  - Periodisering: elke week trainingen verzwaren (qua omvang). Elke 4<sup>e</sup> week herstelweek: trainen op (<) D1, hoeveelheid idem aan hoeveelheid trainingen normaliter
  - Intervaltraining alleen indien dit sportmedisch verantwoord is
  - Overweeg ook core stability training en/of functionele krachttraining
  - Zie voorbeeldschema's het bijgevoegde excel-bestand
- Pauzes bij herhalingen en intervaltraining altijd in D1.
- Een extra training is geen probleem: goed inpassen in schema en zorg voor voldoende rust tussen trainingen door.
- Wanneer een training wordt gestart met D1 of D2 is er geen warming-up (WU) nodig. Vanaf D3 / intervaltraining wel, dus deze er dan nog bij tellen. WU minimaal 10 minuten.
- Tevens zorgen voor een goede cooling-down, zodat het lichaam weer rustig kan afbouwen (ca 10 minuten).
- Er wordt gebruikt gemaakt van periodisering; dit betekent dat de intensiteit elke week wordt opgebouwd en dat elke 4e week een herstelweek wordt ingepland. Zo kan het lichaam herstellen van een trainingsperiode en worden de prestaties juist beter.
- Fartlek-training: fartlek is zweeds voor vaartspel en betekent dat er met wisselende snelheden wordt gefietst. Er is geen vast trainingsplan en iemand fietst aan de hand van de gemoedstoestand. Men kan zich aanpassen aan de omgeving (heuveltjes, los zand) en hier het tempo op aanpassen. Wordt men moe, last men een D1 tempo in, etc. Door de variatie in tempo (<D1, D1, D2, D3 en intensieve interval) worden er verschillende energiesystemen en spiergroepen getraind.
- Varieer in routes en omgeving; zo blijft het fietsen leuk en moet het lichaam zich steeds weer aanpassen aan andere omgevingsinvloeden.
- Vanzelfsprekend is ieder SMI vrij om in schema te variëren en eigen methoden te gebruiken
- Vanzelfsprekend wordt trainingsschema aangepast aan wensen en trainings- en wedstrijddagen NTFU-lid
- TopSupport draagt geen verantwoordelijkheid omtrent de vervaardigde trainingsschema's door de verscheidene SMI's
- In de bijgevoegde excel-sheat staan voorbeelden van trainingsschema's. Deze schema's beginnen heel rustig, met veel D1. Indien renner goed getraind is, kan vanzelfsprekend zwaarder worden begonnen, met tevens de andere trainingszones. Hier natuurlijk rekening houdend met periodisering.