

Fietstraining 30 april / 6 mei 2020 De Stayer.

Ja hoor daar issie, de 1^e van het seizoen, jullie mogen weer de viaducten op! De ronde/duurritroute is er ook 1 met viaducten, dus als je niet steeds bij dezelfde wilt trainen kan je deze ook gebruiken

Basistraining:

- Ongeveer 20' infietsen met in 2^e deel 3 of 4 steigerings van 20 seconden
- 3 keer heen en weer over viaduct (6 keer omhoog)
- 10 a 15 minuten fietsen in zone D1 -> zie onderaan document
- 3 keer heen en weer over viaduct (6 keer omhoog)
- 10 a 15 minuten fietsen in zone D1 -> zie onderaan document
- 3 keer heen en weer over viaduct (6 keer omhoog)
- Uitfietsen ongeveer 20'

Training inclusief toelichting en tip

Voor de basistraining heb je minimaal 1 geschikt viaduct nodig, maar je kan uiteraard ook van de ene naar de andere fietsen. Je kan ook de route gebruiken die is meegestuurd, als je deze vanaf de stad begint heb je, als je na het 3^e viaduct terugfietst, al een mooie training te pakken. Wil je een zware training pakken fiets dan naar het 5^e viaduct voor je series. Dit is het viaduct bij Eibersburen/Lutjegast over het van Starckenborgkanaal (rood omcirkeld op de kaart) en deze is hoger & langer dan de meeste viaducten in de omgeving.

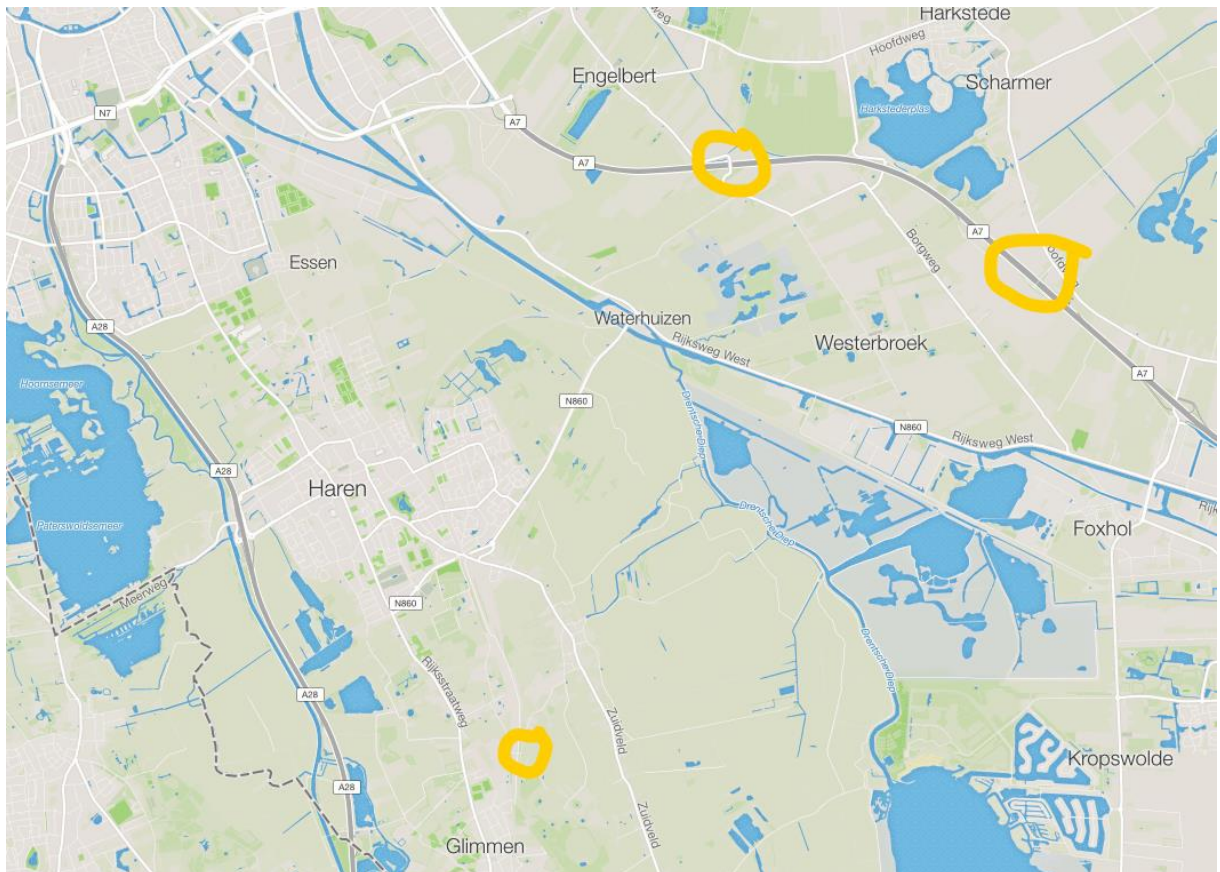
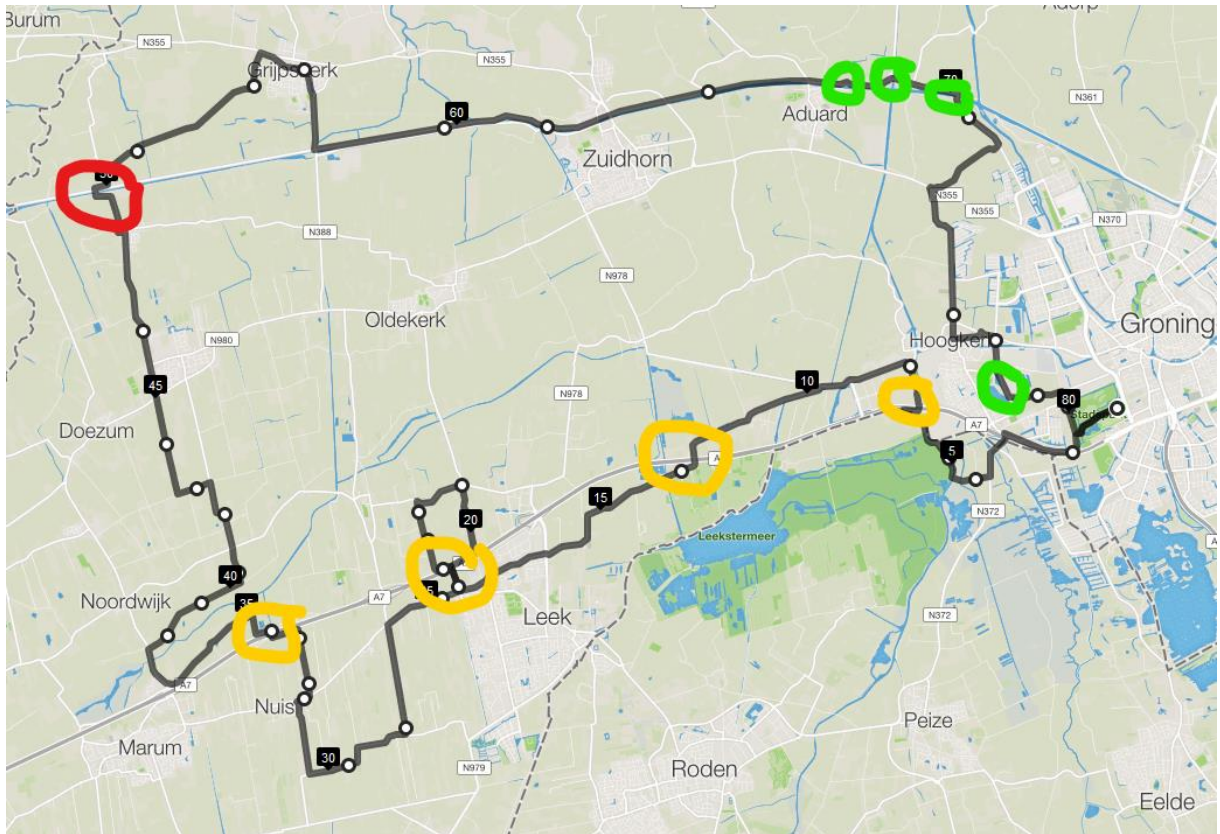
- Je gaat per 'serie' 3 keer heen en weer over het viaduct, dus in totaal 6 keer omhoog per serie
- De 1^e & 2^e keer omhoog op 60%, de 3^e & 4^e keer op 80% en de 5^e & 6^e keer tegen/op de 100% omhoog. Bij de laatste serie mogen je benen vollopen, het is wel de bedoeling dat je goed omwentelingen blijft draaien.

Zorg dat je onderaan het viaduct al op die omwentelingen zit, liefst iets hoger en probeer dit tot bovenaan vol te houden. Iets terugval kan dus wel als je bijna boven bent, vooral in de laatste serie. Probeer liefst alle keren, maar zeker op de 60 & 80% inspanning het aantal omwentelingen wel op of boven de 85 rpm te houden. Probeer dit even uit in de eerste serie, als je echt te ver terugvalt in omwentelingen, moet je een versnelling lichter pakken.

Geschikte viaducten en routekaart

Op de route kaart heb ik al een aantal viaducten omcirkeld. Daarnaast nog een kaart met 3 geschikte viaducten aan de oostkant van de stad (over de A7 bij Kuil Banden Engelbert, over A7 tussen Hakstede en Kolham, weinig tot geen autoverkeer hier! En het spoorviaduct bij Onnen) Deze zijn ook goed te gebruiken voor de training. De route is, zoals je ziet op de kaart makkelijk ook iets in te korten, met name tussen km 15 en 45.

- Geel: geschikt voor training. Sommige hebben meerdere manieren/kanten om erover te gaan, rij er anders rustig overheen om te kijken wat de veiligste manier is. Dit geldt uiteraard ook als je de training ergens anders doet.
- Rood: ook geschikt voor training maar wat zwaarder
- Groen: wat kleinere bruggen/viaducten. Als je de hele ronde fietst met zijn 2-en kan je er een mooi klassement van bouwen met alle viaducten.



Uitleg hartslagzones

Op internet kun je een hoop informatie vinden over het trainen in zones. Helaas worden niet overal de zelfde aannames, indelingen of nummering gehanteerd wat betreft zonering en percentages van je maximale hartslag. In deze schema's houd ik grofweg de onderstaande zones aan. De percentages zijn van je maximale hartslag. Voor diegenen die zonder hartslagmeter trainen zou je een gevoelsmatige indeling aan moeten houden, deze is ongeveer zoals je in het cursieve gedeelte achter elke zone ziet:

Herstel (60-65% MHR) *Rustig rondtrappen, geen spierpijn en geen enkel probleem om lange verhalen te houden tijdens het fietsen.*

D1 (65-70% MHR) *Bij deze training begin je duidelijk sneller te ademen, maar je kunt wel gewoon blijven praten. Deze hele training doe je nog aeroob dus met de zuurstof die je tijdens het fietsen inademt. Je rijdt hier dus op geen enkel moment al met verzuring in je benen*

D2 (70-80% MHR) *In deze training zorg je voor een verbetering van je aerobe kwaliteiten. Vaak zul je na twee uur fietsen duidelijk gaan voelen dat je bezig bent geweest, lichte spierpijn is normaal.*

D3 (80-85% MHR) *Dit is een zeer zware training. Praten gaat niet meer en je gaat je spieren voelen. Je ademhaling kan behoorlijk versneld zijn maar je bent zeker niet buiten adem. Want dan kun je de training niet lang genoeg maken. Vaak zul je deze training niet langer uitvoeren dan 20-50 minuten. Je traint alleen in deze zone als je al een goede basis fietsconditie hebt. En als je goed bent opgewarmd.*

5. Weerstand (>85% MHR) *Dit zijn de sprintjes, de demarrages. Dit hou je slechts kort vol. Hartslag is hier slecht te meten, maar aangezien het explosiviteit betreft is dit zonder hartslagmeter prima te doen*

Voor diegenen die met hartslagmeter trainen is het trainen in zones misschien al gesneden koek. Doe je dat nog niet dan kun je op internet veel uitgebreidere informatie vinden over hartslagzones bij fietsen of lopen en het bepalen van je maximale hartslag, bijvoorbeeld op:

<https://www.allesoverwielrennen.nl/training/trainingszones/>

<https://www.sportrusten.nl/wat-je-nooit-moet-doen-als-je-gaat-fietsen-met-een-hartslagmeter/>

Tot slot:

Als je gaat het fietsen, hou het veilig voor je jezelf en anderen en hou je aan de aanbevelingen die nu gelden ivm Corona: <https://www.knwu.nl/magazine/kan-ik-gezien-het-coronavirus-nog-buiten-fietsen>

Succes met trainen & veel plezier met fietsen!