

Beginnen met Klimmen: De Basisconditie

Langzaam maar zeker beginnen we uit onze winterslaap te ontwaken en gaat de blik weer richting het nieuwe wielerseizoen.

In dit 1^e artikel van een serie van 3 onder de noemer "Beginnen met Klimmen" richt ik me met name op de wielrenners/wielrensters die nog geen of nauwelijks ervaring hebben met het fietsen in de bergen en de voorbereiding daarop. Prestaties zijn belangrijk, maar Genieten met de hoofdletter G niet minder!!!

De periode vanaf eind februari/begin maart, als de eerste toertochten weer op het programma staan, vormt hét moment om buiten te starten met het op peil brengen van de basisconditie. Het is de basis voor beklimmingen in binnen- en buitenland.

De eerste weken van dit nieuwe wielerseizoen staan dan ook geheel in het teken van het rijden van veel kilometers in zone D1. Het is de laagste hartslagzone en dat betekent lekker rustig fietsen met een hartslag van zo'n 60-70% van je maximale hartslag. Doe dat als volgt:

- handen lekker losjes op het stuur,
- armen licht gebogen,
- schouders naar beneden en...
- het mag je niet veel moeite kosten.

N.B. Mocht de term D1 je niets zeggen, kijk dan even [HIER](#).

In zo'n eerste periode moeten je billen namelijk weer wennen aan het zadel en moet je zelf ook weer aan de fiets wennen. Probeer de hartslag onder controle te houden en laat je niet opjagen. Let op het 'heilige doel'!!! Je bent namelijk bezig met het opbouwen van je basisconditie en dat is voorsnog belangrijker dan in een hoog tempo met allerlei groepjes rijden. Laat je maar lekker inhalen; **jij** bent op een heel zinvolle manier aan het trainen!

TIP: Zorg altijd voor een goede Warming-Up en Cooling-Down.... [Waarom???](#)

Deze eerste weken ga je zo'n 2-3 keer per week fietsen en dan rijd je rondjes van tussen 40 en 60 km per keer. Geen interval, maar recht toe recht aan in een rustig tempo. Mocht je er al kilometers op hebben zitten dit seizoen (en ben je dus al verder), dan is er niets op tegen om al naar de 70 (+) km te gaan. Ook hier geldt: het is het begin van het seizoen dus bouw evenwichtig je conditie op. Dat betekent je hartslag en je trainingszones in de gaten houden. Je bent bezig met de basis. En.....

Mocht je je [hartslagzones of trainingszones](#) nog niet kennen, dan zijn er lichamelijke signalen die je de weg wijzen. Enkele daarvan:

- je kunt nog normaal praten en
- je hijgt niet. Mocht dat wel het geval zijn, dan ga je te snel en moet het echt (nog) rustiger aan!

Een uitstekende manier om achter je hartslagzones te komen is een [Uitgebreid Sportmedisch Onderzoek](#). Deze worden in diverse Sport Medische Adviescentra afgenomen. Doe dat, want het fietsen in de bergen gaat je echt meer energie kosten en dan moet je weten of je niet over je grens gaat!

Heel veel succes de komende periode en tot in februari!!!

Willem Blankwater is docent/expert bij de Wieleracademie, eigenaar van mijnfietstrainer.nl en organiseert al jaren o.a. trainingen/klimclinics in Nederland en de [KlimXperience Alpe d'Huez](#).