

## Beginnen met Klimmen: STAP 2 → De Intervaltraining

De eerste weken van het nieuwe wielerseizoen hebben in het teken gestaan van **STAP 1**: de opbouw van de basisconditie en het wennen aan de fiets. Je hebt dan ook (hopelijk veel) kilometers gereden in zone D1. Dat betekent lekker rustig fietsen met een hartslag van zo'n 60-70% van je maximale hartslag. De handen lekker losjes op het stuur, armen licht gebogen en het moet je niet veel moeite kosten. Als het goed is, ben je ook telkens meer kilometers gaan fietsen om je lichaam voldoende uit te dagen!

Als dat helemaal gelukt is, heb je nu een mooie basis om op voort te borduren.

### Voor we verder gaan, eerst even een stukje theorie...

Hopelijk heb je gemerkt dat je lichaam het vermogen heeft om zich aan te passen aan de veranderende omstandigheden. Nadat het vermoeid is geworden, herstelt het zich door rust tot een beter niveau dan vóór de inspanning. Dit heet [overload](#) of overcompensatie. Het is belangrijk dat er tussen de inspanningen voldoende tijd voor herstel is, anders is afbraak het gevolg.

Om het effect op de aanpassing van het lichaam te vergroten wordt de soort inspanning steeds iets anders gemaakt. Er kan gevarieerd worden in de duur (hoeveel kilometers ga je rijden), de intensiteit (hoe hoog laat je je hartslag oplopen), het doel (wat wil je met deze training bereiken?) en de vorm van de inspanning (op wat voor manier ga je trainen?). Dit voorkomt dat het lichaam 'went' aan de training.

Na deze eerste weken van het seizoen is het lichaam klaar voor de vele intensieve arbeid die later in het seizoen moet worden verricht. Ondertussen blijf je deze rustige duurtrainingen elke week in je trainingen opnemen! Wat zijn de effecten:

- ✓ Het hart-longstelsel en de vetverbranding worden goed getraind.
- ✓ De motor van het lichaam wordt nog sterker en gaat het nog efficiënter om met de energievoorraad.

Al met al heb je zo een solide basis gelegd om in de verdere opbouw intensiever te gaan trainen kunnen we gaan beginnen aan de intervaltrainingen.

## STAP 2: De intervaltraining

Nu gaat het echt leuk worden!!!

Naast de rustige duurtraining gaan we nu het lichaam op een andere manier uitdagen, namelijk via de intervaltraining. Dat kun je op heel veel manieren doen, maar dat voert te ver om hier allemaal te bespreken. We beperken ons hier tot de *Fartlektraining* en de *korte (extensieve) intervaltraining*. Beide trainingvormen worden bij mijnfiestrainer.nl met veel plezier gedaan. Wil je meer weten over intervaltrainingen, stuur dan een mailtje aan: [info@mijnfiestrainer.nl](mailto:info@mijnfiestrainer.nl)

### *De Fartlektraining (wisselduurtraining):*

Begin ook deze keer met een [warming-up](#) en eindig met een goede [cooling-down](#).

Hak de route die je wilt fietsen in een aantal willekeurige stukken: stukken waarin je op 80% van je maximale hartslag fietst en je dus echt meer doorfietst. Daarnaast heb je pauzes die je in D1 aflegt en waarin je bijkomt van de inspanning. **Let op:** bij deze trainingmethode is de pauze heel belangrijk. Laat je dus niet opjagen en neem de pauze! Daarna 'mag' je weer....

Probeer zoveel mogelijk met een hoge trapfrequentie te fietsen (laat de trappers snel ronddraaien)! Schakel alleen vóór tussen het grote en kleine blad, waarbij je de ketting achter in het midden laat staan.

Effect van deze training is dat je snel beter wordt en je lichaam ook sneller herstelt van de inspanning. Je zult merken dat je conditioneel erg snel vooruit gaat en dat ook het trainen steeds leuker wordt! Het is zeker ook een uitkomst voor mensen die niet zoveel tijd hebben om te trainen...

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

### *De korte (extensieve) intervaltraining*

Deze intervaltraining bestaat uiteraard ook weer uit stukken waarin je je inspannt en stukken waarin je ervoor zorgt dat je weer herstelt. De perioden van inspanning duren 15 seconden en de momenten van rust duren 45 seconden. Als je op de hele minuut begint is het makkelijk bij te houden. Je doet dit 6-10 keer (afhankelijk van je getraindheid) en na deze serie fiets je 10-15 minuten in D1: lekker rustig, handen losjes op het stuur en op praattempo! Mocht je nog zo'n serie aankunnen, doe dat dan gerust. Let er wel op, dat je goed je krachten verdeelt en dat je niet na de 1<sup>e</sup> 3-4 inspanningen al helemaal leeg bent! Schakel alleen vóór tussen het grote en kleine blad, waarbij je de ketting achter in het midden laat staan. Ennuh.....neem voldoende vocht en een banaantje mee voor onderweg!

Begin ook deze keer met een [warming-up](#) en sluit af met een goede [cooling-down](#).

Heel veel succes de komende periode!

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

**LET OP: Speciaal voor beginnende renners/-sters organiseert mijnfietstrainer op zaterdag 13 mei een klimclinic op de Posbank.**