

# Trainingsplan

## 1. Doelstelling

Dit trainingsplan heeft tot doel een overzicht te genereren van de trainingsdoelstellingen op lange en korte termijn en zal als leidraad dienen voor invulling van de trainingsschema's. Ten alle tijden zal de invulling van de schema's afgestemd worden op de fysieke situatie van dat moment. Dit trainingsplan is dus geen wetmatigheid; het lichaam regeert!

De doelstellingen zijn;

- Fysiek in staat zijn te fietsen van Utrecht naar Moskou (in 35 dagen)
- Het bewegingsapparaat zo belastbaar mogelijk te maken hiervoor
- Blessurepreventie door een juiste fysieke voorbereiding

## 2. Algemene uitgangspunten

Om bovenstaande doelstellingen te verwezenlijken, worden er twee trainingsprogramma's opgezet. Eén ten behoeve van de indoortrainingen ([Sport Centrum Oudenrijn](#)) welke in het teken staat van het verhogen van de belastbaarheid van het lichaam, verbeteren van lokaal uithoudingsvermogen, blessurepreventie, sterken van specifieke spiergroepen en houdingsscholing.

Het tweede programma focust zich op outdoortrainingen op de fiets. De aandacht hierbij ligt op het vergroten van de duurbelastbaarheid bij het fietsen en het verhogen van het totale fysieke en mentale uithoudingsvermogen.

Er wordt in het eerste en laatste traject tweemaal per week indoor en tweemaal per week outdoor getraind. Afhankelijk van weersomstandigheden vanaf april tot en met september twee keer outdoor en een keer indoor.

### *Trainingsmateriaal*

- Materiaal voor outdoortrainingen (fiets, kleding e.d.).
- Voor een juiste belasting van voeten, enkels, knieën en rug (m.n. bij loopoefeningen) is het handig over goede loopschoenen te beschikken.
- Hartslagmeter. Dit garandeert een outdoortraining op het juiste belasting niveau.

### *Herstel*

- Begin altijd met een warming-up door tenminste 5 minuten rustig in te fietsen en eindig altijd met 10 minuten rustig uitfietsen.
- Om een goed herstel te bevorderen zal er tenminste 48 uur zitten tussen twee opeenvolgende indoor trainingen.
- Aanbevolen wordt om de nacht voor en na een training tenminste 8 uur te slapen.
- Bij sporten horen feitelijk pijntjes. Soms zijn dit 'normale' spierpijnen en soms gaat dit iets verder. Aangeraden wordt elke pijnbeleving te bespreken. Dit verzekert een juist en tijdig advies.  
*Noot:* pijn is subjectief en niet meetbaar. Behandeling en advies zal dan ook altijd gericht zijn op de onderliggende oorzaken en niet op pijnbestrijding.
- Stap de ochtend na een fietstraining altijd even op de fiets en rijdt een kwartiertje. Dit laat je zitvlak wennen aan regelmatige belasting en versoepelt ook de spieren.

### *Gebruikte afkortingen:*

*1RM*; het gewicht waarmee 1 herhaling (in theorie) uitgevoerd kan worden

*Hfmax*; de maximale hartslag

*AD*; Anaerobe Drempel. Het punt waarop de intensiteit te hoog wordt voor het lichaam om de verzuring op te vangen. Dit wordt altijd uitgedrukt in een hartslagfrequentie.

## 3. Gefaseerde opbouw

### *Opbouwfase 1*

De eerste fase van de trainingen zal zich richten op het verhogen van de belastbaarheid van het lichaam. In deze fase zullen met name de pezen en gewrichten de gelegenheid krijgen zich aan te passen aan de activiteiten. Deze fase duurt 4 weken. We richten ons hierbij met de krachttraining op 60% van de maximale belasting.

Tevens wordt deze fase gebruikt voor het aanleren van vaardigheden en het vergroten van het sensomotorisch vermogen (bewegingssturing). Je zult dus je eigen lichaam beter leren kennen en leren voelen wat er gebeurt.

Deze fase kenmerkt zich door relatief lichte belasting met een groot aantal herhalingen. Ook zal variatie in oefeningen leiden tot een allround verbetering van de 'core-stability'; het creëren van een stevige, stabiele interne unit in de romp vanwaar alle bewegingen gestuurd worden. Op het conditionele vlak (met name outdoor) wordt er initieel veel aandacht besteed aan extensieve interval training aangezien de intensieve interval- en duurbelasting pas later kan plaats vinden.

#### *Opbouwfase 2*

De tweede fase van het opbouwgedeelte richt zich op het gecontroleerd verder vergroten van de belastbaarheid. Hierin wordt de belasting opgevoerd tot ongeveer 70% van het maximale vermogen in een periode van 4 weken.

Kernpunten van deze tweede fase zijn het opwerken naar submaximaal belasting en het opstarten van duurtrainingen. Ook kan hierin een aanvang gemaakt worden met de sportspecifieke belasting voor het fietsen. De 'core-stability' oefeningen worden in deze fase uitdagender gemaakt.

De outdoortrainingen zullen zich kenmerken door een toenemende omvang. De intensiteit hiervan beperkt zich tot 70%.

#### *Submaximaalfase*

Tijdens deze fase kunnen we het lichaam laten wennen aan belasting tot ongeveer 80% van het maximaal vermogen. De voorwaarden hiervoor (o.a. rompstabiliteit) zijn verkregen in de voorgaande fases en moeten nu aanwezig zijn.

In twee schema's van 4 weken krijgt het lichaam de kans om aan deze belasting te wennen. Dit zijn kortere sets met zwaardere gewichten. De rust tussen sets valt weg door de combinatie van oefeningen.

Belangrijk hierbij is het herstelmoment voor zogenaamde supercompensatie. Dit houdt in dat tussen de 48 en 72 uur na de training opnieuw getraind dient te worden.

De outdoortrainingen zullen in deze fase eveneens intensiveren. Zo vindt er een afwisselende belasting plaats van intensieve intervaltrainingen en intensieve duurtrainingen. Dit gebeurt bijvoorbeeld tijdens een bike-run-bike of lange fietstochten.

#### *Herstelfase*

Na de submaximale belasting geven we het lichaam gedurende twee weken hersteltraining om het de kans te geven volledig te herstellen. De nadruk in deze fase ligt op lichte oefeningen en veel cardio. De outdoortrainingen vinden plaats op geleide van de hartslag in een nader af te stemmen herstelzone. Dit zal veelal een combinatie zijn van activiteiten zoals fietsen en rustige duurloopjes.

### **4. Opbouwfase 1 Week 8 t/m 11**

Doelstellingen:

- Aanleren vaardigheden
- Sensomotorisch vermogen verbeteren
- Actief bewegingsapparaat activeren (spieren) op 60% 1RM
- Passief bewegingsapparaat aan belasting laten wennen (pezen, botten en gewrichten)
- Cardiovasculair vermogen aanspreken (hart-long functie) op 60-75% van Hfmax
- Rompstabiliteit verbeteren
- Blessure preventie

Schema week 9 t/m 12

### **5. Opbouwfase 2**

Doelstellingen:

- Opbouwen belastbaarheid van actief en passief bewegingsapparaat tot 70% 1RM
- Sensomotorisch vermogen verder verbeteren
- Cardiovasculair vermogen verder opbouwen tot 70-80% Hfmax

- Rompstabiliteit verbeteren
- Duurtrainingen uitbouwen
- Indoor de sportspecifieke belasting beginnen

Schema week 13 t/m 16

## 6. Submaximaalfase

Doelstellingen:

- Opbouwen belastbaarheid van actief en passief bewegingsapparaat tot 80% 1RM
- Cardiovasculair vermogen verder opbouwen tot 80-90% Hfmax (AD verwachtbaar op 160 165)
- Opstart meerdaagse fietstraining (dus 3 fietsdagen in de week)
- Sportspecifieke belasting verder opbouwen

Schema week 17 t/m 21

Indoor training, tevens 'containertraining'.

Schema week 22 t/m 26

## 7. Herstelfase

Doelstellingen:

- Middels actief herstel het lichaam de gelegenheid geven 100% te herstellen van de belasting van de afgelopen periode.
- Door veel circulatie en doorbloeding de voeding van de spieren optimaliseren.

Schema week 27 t/m 28

## 8. Testen en meten

Teneinde een goed en verantwoorde training te verzorgen wordt er na elk schema gemeten op lichaamssamenstelling en uithoudingsvermogen. Dit stelt ons in staat om aanpassingen te maken waar nodig en het schema steeds perfect aan te laten sluiten op de fysieke situatie van dat moment. Ook zal er, na opbouwfase 1, een minimaal- en submaximaaltest gedaan worden op hartslag. Hierdoor kan er exact afgestemd worden wat de Anaerobe Drempel (AD) is op dat moment. Daarmee kunnen we de training tijdens de submaximaalfase 100% afstemmen op het lichaam. De resultaten van deze testen en metingen worden bijgehouden in een persoonlijk dossier en kunnen dienen als naslag- en controlewerk.

## 9. Samenvatting

Middels bovenstaande opzet kan er maximaal resultaat gehaald worden uit de beschikbare tijd en kunnen de gestelde doelen gehaald worden.

Primair blijft het op een gezonde en plezierige manier sporten, zowel in- als outdoor. **Let's go for it!**



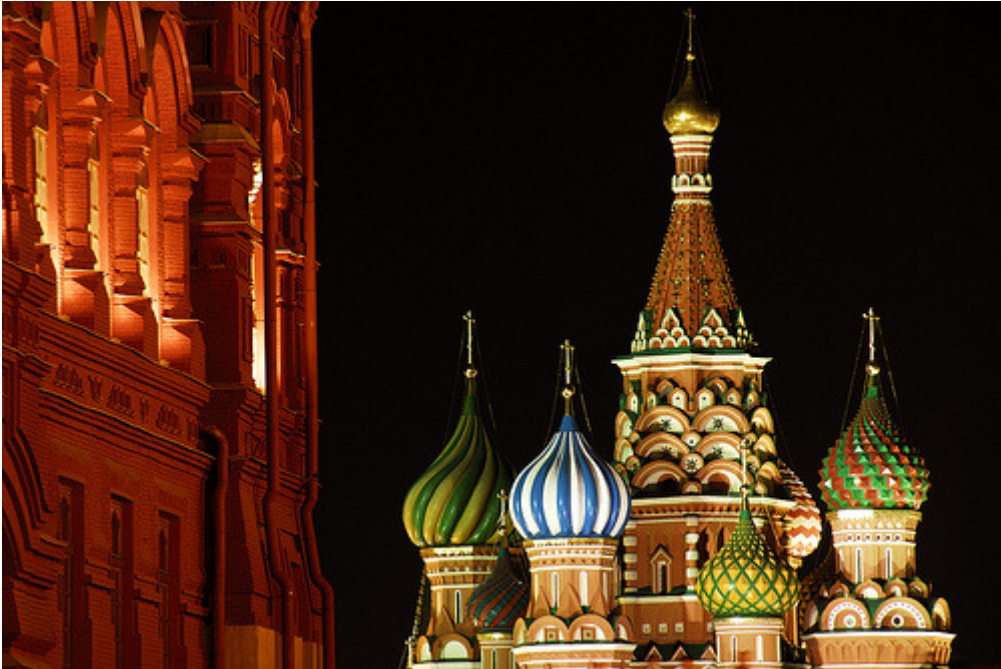
Happy men in Moscow



Moscow State University



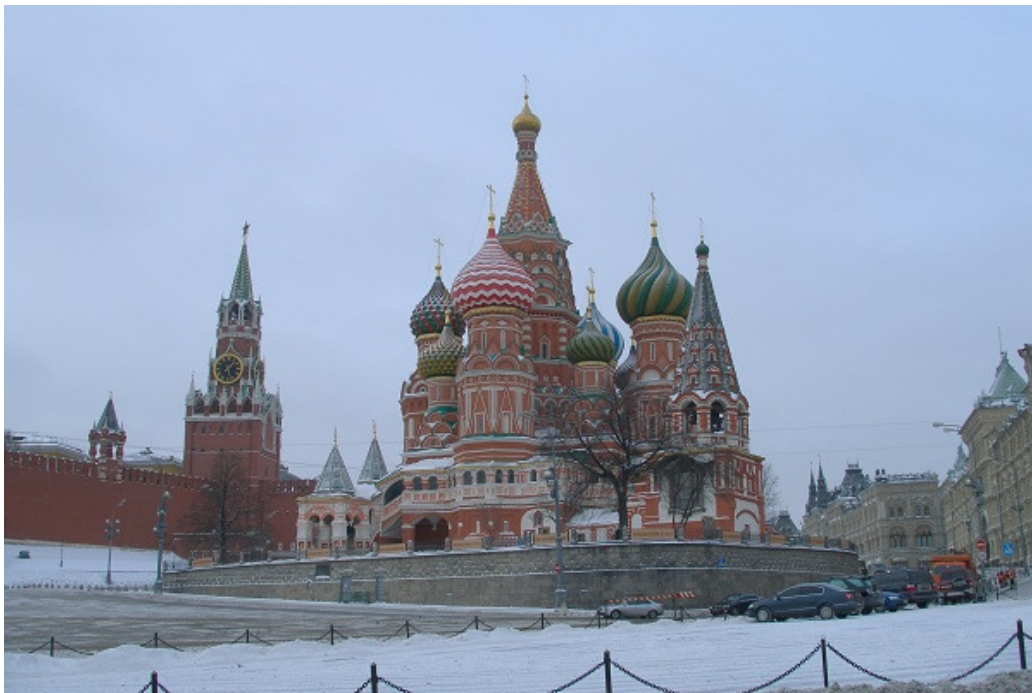
Moscow State University



St. Basil's Cathedral



Moscow at night...



St. Basil's Cathedral