





INEENS BEN JE HET, 50! SLECHTS ÉÉN DAG OUDER DAN DE DAG ERVOOR, MAAR TOCH LIJKT HET ALSOF ER IETS HEEL BIJZONDERS HEEFT PLAATSGEVONDEN BIJ DIE VERJAARDAG. VANAF NU HOOR JE OFFICIEEL BIJ DE 'OUDJES'. VANAF NU WORDEN JE PRESTATIES ALLEEN NOG MAAR MINDER. GENIET NOG MAAR EVEN VAN JE ACTIEVE SPORTLEVEN, ZOLANG HET NOG KAN. MAAR IS DAT GEEN KLINKKLARE ONZIN? IS HET NIET MOGELIJK OM NADAT JE ABRAHAM OF SARAH HEBT GEZIEN NOG BÉTER TE WORDEN? DAT GAAT EDWIN UITZOEKEN IN EEN SERIE VAN DRIE ARTIKELEN, WAARVAN DIT HET EERSTE IS.

TEKST: EDWIN HAAN /// FOTO'S: DIANE OVERWATER

Ik wil het eigenlijk wat breder trekken. Waar ik vooral nieuwsgierig naar ben: in hoeverre is het mogelijk om op latere leeftijd je prestatieniveau op te krikken als je gestructureerd gaat trainen in plaats van gewoon zonder plan te fietsen. Dat kan natuurlijk ook als je net 40, 60 of 70 bent geworden. Maar daar moet je wel wat voor doen. Laten we bij het begin beginnen. Getriggerd door alle gadgets die ik heb, bekijk ik achteraf vaak mijn ritdata. Hoe zat het met mijn hartslag, wat was mijn gemiddelde snelheid, is mijn *Functional Threshold Power* (FTP) in Zwift al gestegen? Maar daaraan is de laatste tijd niet veel veranderd. Ja, in de loop van de jaren zie ik mijn maximale hartslag wat zakken. En de explosiviteit gaat er langzaam af (voor zover ooit aanwezig geweest, ik kop hem zelf maar even in).

NIET SERIEUS, WEL GESTRUCTUREERD

Af en toe bevroop me wel het gevoel van 'wat zou ik kunnen als ik het met wat meer structuur aan zou pakken?' Waaraan ik mentaal meestal gelijk het woord 'serieuzer' koppelde. En dan liet ik het maar weer voor wat het was. Serieus en fietsen is voor mij nooit een optie geweest. Ik stap op de fiets voor ontspanning. Om wat van de wereld te zien en nieuwe vrienden te maken.

Daar past een trainingsplan niet bij, denk ik. Maar toch bleef het kriebelen... Daarbij weet ik dat ik veel te weinig in D1 (voor de basis, de duurconditie) fiets en veel te vaak hard wil gaan. Ook als ik me heb voorgenomen een rustig ritje te maken, zie ik meestal toch weer kans om weer even wat stukjes te knallen. Dat is wel heel leuk, maar om progressie te maken niet altijd slim. Ik ben daarin niet de enige, om me heen zie ik dit heel veel gebeuren. Vaak doen fietsers dit zelfs bewust omdat ze denken dat je om een betere fietser te worden altijd met hoge intensiteit moet trainen.

PLAN VAN AANPAK

Zoals je ondertussen waarschijnlijk wel weet zijn we bij *Fiets* partner van de KWNU voor de Fondo trainingsapp. Dat is dan ook de app die ik ga gebruiken

voor het plannen van mijn trainingen. Eigenlijk gaat Stefan van Klink, trainer bij de KNWU, het schema voor mij opstellen en gebruik ik de app om te zien wat ik wanneer moet doen. Ik ga een schema van twaalf weken volgen. Om over twaalf weken de progressie te kunnen meten ga ik eerst een nulmeting doen. Daar was ik sowieso wel benieuwd naar, dus heb ik een afspraak gemaakt bij Guido Vroemen van het Sport Medisch Adviescentrum in Amersfoort. Bij hem doe ik een inspanningstest met gasmeting, waaruit we kunnen afleiden waar precies mijn omslagpunten liggen. Die omslagpunten heb je nodig om je hartslagzones te bepalen, waar het trainingsschema vervolgens op gebaseerd wordt. Uit die test blijkt ook je FTP-waarde, die iets zegt over hoe hard je kunt trappen gedurende langere tijd.

DOELEN STELLEN

Naast dat meten van mijn omslagpunt is het van belang dat ik een doel formuleer. Ik heb het daar vooraf met Stefan over gehad. Om de effecten van dit 'experiment' te kunnen meten, hebben we een vrij globaal doel genomen. Ik werk niet toe naar een piekmoment voor een evenement, maar om zo fit mogelijk de winter uit te komen. Stefan maakt een trainingsschema dat hiervoor geschikt is. Het is een doel waar veel fietsers zich waarschijnlijk in kun-

Wat zou ik kunnen
als ik het met wat
meer structuur
aan zou pakken?

nen vinden: fitter worden en gedurende een langere periode sneller kunnen fietsen (in het kader zie je hoe je zelf mee kunt doen).

Natuurlijk is het ook leuk om een meer tastbaar doel te kiezen. Een eindtijd bij een cyclo bijvoorbeeld. Maar die is ook afhankelijk van veel niet controleerbare factoren, bijvoorbeeld het weer of de andere deelnemers. Het hoofddoel is dus om te ervaren of ik er qua conditie baat bij heb om gestructureerd te gaan trainen in plaats van gewoon wat te fietsen zoals ik altijd deed. Aan het eind van het programma ga ik dezelfde test doen en zien we als het goed is dat mijn prestaties flink gestegen zijn bij eenzelfde inspanning.

DE INSPANNINGSTEST

Op 1 september is het zover. Ik sta in Amersfoort naast de ergometer in het kantoor van Guido Vroemen. Ik ben net gewogen en dat viel tegen. Drie kilo zwaarder dan mijn weegschaal thuis

Buik in en gas er op!

Mijn FTP-waarde is 3,4 watt/kg. Bepaald niet bijzonder, maar ook niet heel slecht. Ruimte voor verbetering zeg maar!

aangeeft. Volgens Guido kunnen er best wat pondjes af. Dan gaan de plakkers op mijn lijf die gaan bijhouden hoe mijn hart zich houdt en krijg ik een masker op dat meet hoeveel zuurstof er in- en uitgaat.

Ik volg een testprotocol dat de weerstand iedere drie minuten met 30 watt verhoogt. Op het laatst gaat dat per minuut. Ik moet één keer heel diep inademen en alles uitblazen. Daarmee wordt mijn longinhoud getest. Die is bijna 8 liter, dat is veel, maar niet zo

bijzonder bij erg grote sporters zoals ik. Ik mag gaan trappen en begin met 120 watt. Een klein half uurtje later val ik nog net niet van de fiets als ik er de brui aan moet geven bij 480 watt. Mijn hart heeft het netjes gedaan en Guido kan uit de brij aan cijfertjes van alles opmaken. Bijvoorbeeld dat ik een VO_2 -max heb van 46,3. Dat is een prima waarde, tot je hoort dat topatleten 70 halen en Dumoulin naar de 80 gaat. Ook ziet hij dat mijn omslagpunt van aerob/anaerob naar volkomen anaer-

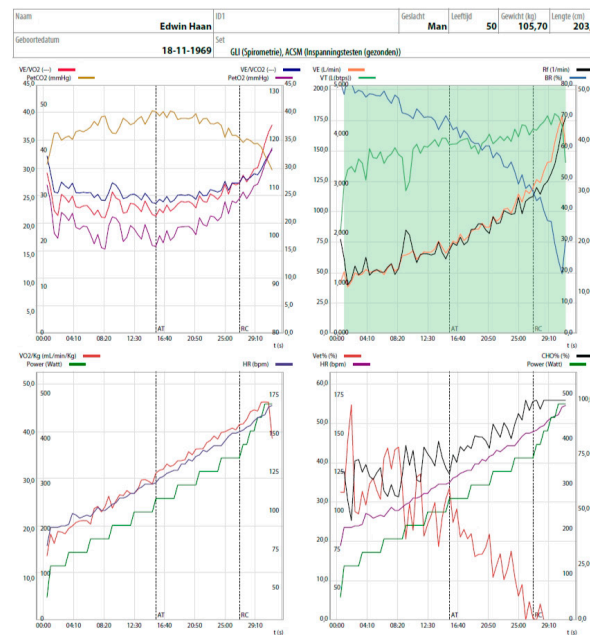
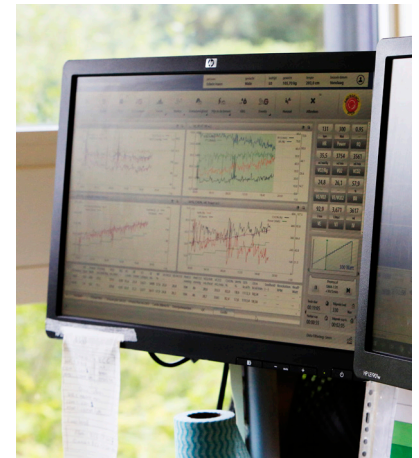
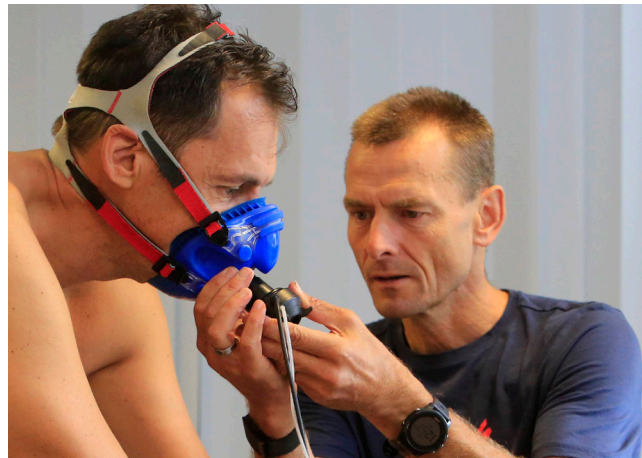


roob ligt bij een hartslag van 151. Dan begint de verzuring er dus in te hakken en gaat het snel bergafwaarts met me. Ook is goed te zien waar het punt ligt waarop ik van volkomen aeroob (de herstelzone) naar deels anaeroob ga. Op dat punt begin je melkzuur (lactaat) te produceren, maar kan je lichaam dat prima afbreken en een evenwicht handhaven. Nu weet ik dus precies hoe mijn hartslagzones lopen én weet ik ook gelijk dat ik gezond genoeg ben om aan de bak te kunnen. Mijn FTP-waarde ligt op 3,4 watt/kg. Bepaald niet bijzonder, maar ook niet heel slecht. Ruimte voor verbetering zeg maar! Als ik alleen maar een paar kilo afval en even hard blijf trappen, verhoogt deze waarde al. Dan is de eerste winst al binnen, zonder trainingsschema. Dus die koekjes bij de koffie laat ik voorlopig even liggen... denk ik.

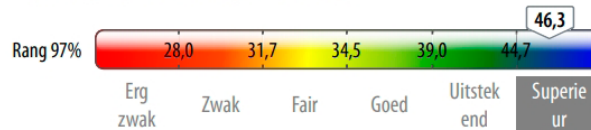
Zo'n inspanningstest met gasmeting kost 220 euro en wordt, als je aanvullend verzekerd bent, betaald door je ziektekostenverzekeraar. Helemaal geen gek idee om dat af en toe eens te doen, al is het maar voor de gezondheidscheck.

VAN TEST NAAR TRAININGSSCHEMA

Nu ik mijn hartslagzones ken, kan ik die koppelen aan het trainingsschema in Fondo. Stefan heeft een schema gemaakt waarin ik voldoende uitgedaagd word en waarin duurtraining wordt afgewisseld met trainingen op hogere intensiteit. Alle schema's zijn gebaseerd op zones. Dus hoewel bij iedereen andere hartslagwaarden bij die zones staan, kun je wel allemaal hetzelfde schema gebruiken. Als je maar de juiste waarden in je Fondo-profiel hebt gezet. Fietsen in D2 zou voor jou hetzelfde moeten aanvoelen als voor mij. Of je nu beter in conditie bent dan ik,



Inspanningscapaciteit $\text{VO}_2/\text{kg} - \text{mL/min/kg}$



of juist slechter, maakt dan niet uit. Die waardes zijn simpel over te typen, want ze staan in het uitgebreide rapport dat Guido me gaf na mijn test.

HOE GAAT DAT IN DE PRAKTIJK?

Leuk, zo'n schema dat je vertelt wanneer je moet fietsen en hoelang én hoe hard. Maar hoe zorg je in de praktijk voor voldoende tijd als je geen prof bent? Stefan: "Het is belangrijk om vooraf duidelijk te hebben hoeveel tijd je per week aan training kunt besteden. Uiteraard geldt, tot op zekere hoogte, hoe meer trainingstijd je hebt hoe meer progressie je maakt. Maar het moet wel praktisch haalbaar zijn." Ik ga voor vier trainingen per week. In het weekend fiets ik sowieso meestal beide dagen en dan moet ik doordeweeks nog twee trainingen doen. Met mijn werk en familielevens zou dat goed te doen moeten zijn. Voordat ik met dit experiment begon, fietste ik ook vier à vijf keer per week. Op de racefiets, mountainbike en gravelracer. In de winter ben ik ook geregeld op Zwift of platformen van andere indoor software te vinden. De trainingen uit de Fondo-app kun je sinds kort ook simpel overzetten naar Zwift.

MENTAAL

Ik ben vooral benieuwd naar hoe ik die structuur ga ervaren. Of ik de discipline kan opbrengen om als het rotweer is en er een duurtraining op het programma staat toch mijn uren te maken. Of juist andersom. Prachtig weer en mijn fietsmaatjes willen een lange rit maken, maar voor mij staat er juist een rustdag op het programma. En of ik de verschillende fietsvormen goed kan blijven combineren en me kan inhou-

MEEDOEN?

Ik zou het heel erg leuk vinden als je mee wilt doen met dit experiment. En meer dan je vrije tijd hoeft je daar niet in te stoppen. Het trainingsschema dat ik gebruik is te vinden in Fondo. Dat schema bestrijkt 12 weken. Iedereen kan zo'n schema volgen op zijn eigen niveau. Als je maar weet wat je hartslagzones zijn. Die kun je redelijk nauwkeurig zelf bepalen, maar een keer een inspanningstest doen is helemaal geen slecht idee. Op onze site houd ik tussentijds de progressie bij in een tweewekelijkse blog. We openen ook een topic op ons forum, waarin je mee kunt discussiëren en je eigen ervaringen kunt delen en vragen kunt stellen. Meer info op fiets.nl/fitdewinterdoor.

Boven, midden: Het kapje meet de in- en uitgaande luchtstroom, niet echt prettig op je neus.

Boven, rechts: Het uitzicht van Guido, terwijl ik zit af te zien.

Hierboven: Hier gaan we later uitgebreid op in. De lijnen moeten over 12 weken anders lopen.

Daaronder: Mijn $\text{VO}_{2\text{max}}$ is Superieur, maar iedere topsporter zit hier nog mijlenver boven.



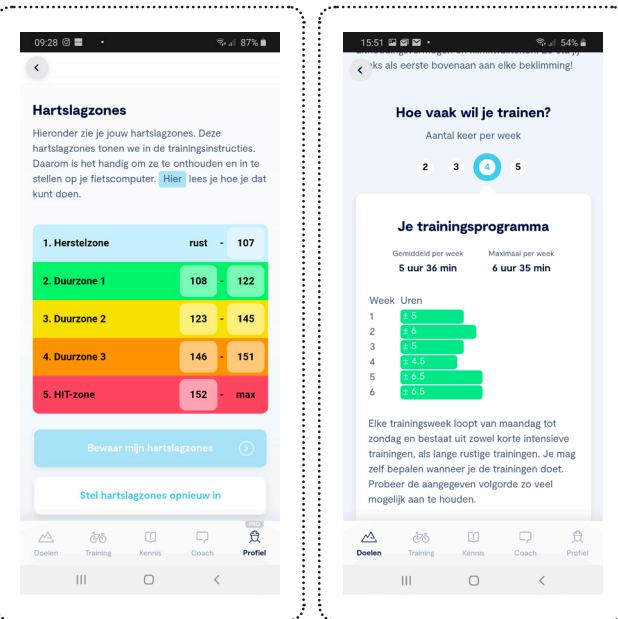
Ik werk niet
toe naar een
piekmoment
voor een
evenement,
maar om zo
fit mogelijk
de winter uit
te komen

den tijdens duurtrainingen. Ik vind alles op de fiets leuk en wil ook gewoon toertochtjes kunnen blijven fietsen of een strandrace rijden. Vooraf stelt Stefan me al gerust: "Het is allemaal niet in beton gegoten. Je kunt best wat wisselen en als je twijfelt kun je via de app altijd even contact met me opnemen. Als je gewoon je gezonde verstand gebruikt, komt het meestal wel goed. In de app kun je ook makkelijk een keer een dagje toevoegen of weglaten." Dat geeft de burger moed!

HET ONDERWERP LEEFT

Wat me voorafgaand aan dit project al opvalt is hoeveel mensen dit onderwerp interessant vinden. Als ik vertel over mijn plannen zijn de reacties zonder uitzondering positief en geïnteresseerd. Het is echt iets dat speelt in de fietscommunity, maar ook daarbuiten trouwens. Heel veel fietsers zijn benieuwd naar wat ze kunnen en naar wat ze zouden kunnen als ze serieus aan de bak gaan. Wat vooral bij fietsen heel interessant is, is dat het een sport is waarin je je tot op late leeftijd nog flink kunt verbeteren. Dat heeft meerdere oorzaken. De eerste is dat je op de fiets je eigen lichaamsgewicht niet hoeft te dragen. Dat maakt dat fietsen niet zo belastend is voor knieën en enkels, een belangrijke reden voor veel sporters om

te stoppen met voetbal, hockey of zaalsport. Die beginnen daardoor pas op latere leeftijd met fietsen en als beginner is het nu eenmaal makkelijker om je te verbeteren dan als ervaren sporter. Een tweede reden is dat fietsen vooral een duursport is. En voor duursport heb je lange trainingen en mentale kracht nodig. Explosiviteit is veel minder belangrijk, tenzij je sprinter wilt worden. Die mentale kracht neemt vaak toe bij het ouder worden, dat je



GARMIN & TACX

Garmin voorziet me tijdens deze test van een Edge 1030 Plus en een Tacx indoortrainer om de indoortrainingen uit te voeren. Als je met een Garmin-fietscomputer fietst, kun je simpel vanuit Fondo je training naar Garmin Connect laten sturen. Eén keer toestemming geven om gegevens te delen en daarna gaat alles automatisch. Als je daarna je fietscomputer synchroniseert met Connect staat de training er op en kun je aan de slag. Vanaf de fietscomputer kun je ook de Tacx-smarttrainer aansturen om de juiste weerstand te genereren, waarmee je trainingsblokken automatisch worden gestart. Meer daarover in het tweede artikel.



Hartslag trainingszones uitgaande van:				
HF rust		60		
HF max		170		
AT-HR rust		91		
HRmax-Hrrust		110		
	Actief herstel	94 tot 107	slagen/min.	(actieve hersteltraining)
	Zone 1	108 tot 122	slagen/min.	(aërobe capaciteit)
	Zone 2	123 tot 145	slagen/min.	(aërobe-anaërobe overgang)
	Zone 3	146 tot 151	slagen/min.	(ADV verbeteren)
	Zone 4	152 tot 156	slagen/min.	(VO2max training)
	Zone 5	157 tot MAX	slagen/min.	(maximaal gebied)
Vermogen trainingzones				
0-55% van ADV	Actief herstel	0 tot 198	Watt	(actieve hersteltraining)
55-75%	Zone 1	198 tot 270	Watt	(aërobe capaciteit)
75-90%	Zone 2	270 tot 324	Watt	(aërobe-anaërobe overgang)
90-105%	Zone 3	324 tot 378	Watt	(ADV verbeteren)
105-120%	Zone 4	378 tot 432	Watt	(VO2max training)
120-150%	Zone 5	432 tot 540	Watt	(anaërobe capaciteit 30-180s interval)
150-200%	Zone 6	540 tot 720	Watt	(anaërobe vermogen 10-30s sprint)
>200%	Zone 7	720 tot MAX	Watt	(explosieve vermogen 1-10s sprint)
Zone	Trainingsdoel		Trainingsvorm	
0	Verhoging circulatie in de spieren		warming up, cooling down, techniek oefeningen, herstel na wedstrijd of zware training	
1	Verbeteren van aërobe capaciteit en aërobe efficiëntie		duurtrainingen	
2	Verbeteren overgang van aërobe naar anaërobe systeem		(tempo) duurtraining met langere tempoblokken	
3	Verbeteren anaërobe drempel vermogen en anaërobe efficiëntie		intervaltrainingen met langere blokken met relatief korte rust (3 - 30 minuten)	
4	Verbeteren lactaat tolerantie en VO ₂ max		intervaltraining met korte blokken op hoge snelheid en hoge intensiteit (1 - 6 minuten)	
5	Verbeteren anaërobe capaciteit		versnellingen en gecontroleerd sprinten, korte intensieve intervallen (30 seconden - 3 minuten)	
6	Verbeteren explosief vermogen		voluit sprinten (5 - 30 seconden)	

Bladzijde hiernaast: Kan ik dit soort spontane 'lekker knallen' ritjes nog wel blijven maken als het gestructureerd moet?

Boven: In de Fondo app vul je je persoonlijke waarden in & een willekeurig weekoverzicht in Fondo.

Links: De conclusie uit het rapport van de inspanningstest.

explosiviteit afneemt maakt weinig uit. En tijd voor die lange duurtrainingen heb je vaak niet tussen je 25e en 50e. Kinderen en carrière nemen, terecht, een grote hap uit je beschikbare tijd. Als de kids uiteindelijk voor zichzelf kunnen zorgen, krijg je plots weer zee- en van tijd.

VERVOLG

Halverwege september begon ik met mijn trainingsprogramma, in de week dat deze uitgave van *Fiets* naar de drukker werd gestuurd. In het decembernummer lees je het tweede deel van deze serie, waarin ik inga op mijn ervaringen tot dan toe. Daarnaast zal ik op Fiets.nl geregeld updates plaatsen en kun je mijn bevindingen ook volgen via onze social media kanalen. ●