



Overwegingen voor de wedstrijd

De training is afgerond, de wedstrijdvoorbereidingen zijn gedaan en de race is begonnen. Welke strategieën kunnen je nu helpen om de beste prestaties te bereiken op deze wedstrijddag? De laatste ingrediënten van het optimaliseren van de hele of halve triathlonprestatie kunnen nu neerkomen op goede voeding in de vorm van koolhydraten en vochthuishouding en een goede tempo of “pacing” strategie.

Koolhydraatverbruik

De energie-eisen van een lange afstand triathlon zijn hoog. Nadat de race is begonnen, is het belangrijk de verbruikte energie snel weer aan te vullen met koolhydraten. Een hoge koolhydraatinname blijkt gerelateerd te zijn aan triathlonprestaties. In een onderzoek van Kimber (2002) werd aangetoond dat de Ironman eindtijd omgekeerd evenredig was met de koolhydraatopname tijdens de marathon (hoe meer koolhydraatopname, hoe sneller de eindtijd). Daarom kan het verhogen van de inname van koolhydraten tijdens de wedstrijd een nuttige strategie zijn voor het verbeteren van Ironmanprestaties. Hoeveel koolhydraten een triatleet moet innemen tijdens de lange afstand triathlon is de laatste tijd steeds meer in de belangstelling gekomen. Eerder werd gevonden dat koolhydraat oxidatie beperkt tot 1 g/min door een verzadiging van glucose transporters. Echter, door een mengsel van glucose en fructose in de koolhydraatbron, werd aangetoond dat koolhydraatlevering en -oxidatie aan 1,75 g · min⁻¹ zou zijn. Deze verhoogde koolhydraatabsorptie gebeurt via fructoseabsorptie door een andere glucose transporter, dat wordt omgezet in glucose in de lever. De verhoogde koolhydraatoxidatie met meerdere vervoerbare koolhydraten kan ook gepaard gaan met een toegenomen opname van vocht en een verbeterde oxidatie efficiëntie, en met deze, een verminderde kans op gastro-intestinale klachten (Jeukendrup, 2010). Recente studies hebben ook aangetoond dat er minder vermoeidheid en betere sportprestaties resulteren bij meerdere vormen van koolhydraten in vergelijking met enkelvoudige koolhydraten.

Vochtinname richtlijnen

Vochtinname aanbevelingen fluctueren met de weersomstandigheden en stofwisseling, en het blijkt dat het meest verstandige advies is gedurende een lange afstand triathlon in overeenstemming met dorst te drinken (Noakes, 2007). Omdat

weersomstandigheden soms pas bekend zijn op de dag van de wedstrijd, kan een potentiële strategie zijn: een verscheidenheid van meer (in hoeveelheid) en minder geconcentreerde dranken aan te bieden voor gebruik tijdens het fietsen en lopen om deelnemers zelf te laten bepalen hoeveel koolhydraten en hoeveel vocht ze willen innemen. Het is meer dan waarschijnlijk dat de meeste atleten dit intuïtief tijdens lange afstand triathlonwedstrijden toepassen.

Echter als het je eerste wedstrijd is, zal dit lastig zijn. Maak een voedingsplan voorafgaande aan de wedstrijd en neem in dit plan op wanneer je hoeveel koolhydraten en vocht wilt innemen. En hou je aan dit plan. Vuistregels zijn een koolhydraatinname van ongeveer 60-80 gram per uur (sommige triatleten kunnen zonder problemen zelfs 90-110 gram per uur innemen). Probeer dit altijd eerst uit tijdens je trainingen. Vochtinname regels zijn heel erg afhankelijk van temperatuur, hoeveelheid zweetverlies, als ook van niveau van intensiteit van de inspanning. Een richtlijn kan zijn: ongeveer 500-750 ml per uur, bij hoge temperaturen, veel zweetverlies, hoog intensieve inspanning meer drinken.

Tempostrategie

De pacingstrategie, of hoe snel (of langzaam) men ervoor kiest om een wedstrijd af te leggen, heeft invloed heeft op de prestaties. Er is in eerder onderzoek aangetoond dat snellere finishers in de Hawaii Ironman Triathlon in staat waren om hun tempo te behouden in alle drie activiteiten

van de triathlon. Met de komst van vermogensmeters (waar ik in eerdere edities van Triathlon Sport al over heb geschreven) is het heel goed mogelijk het fietsonderdeel te pacen. Uit de analyses van vele powerfiles blijkt dat de triatleten die een goeie hele triathlon afleggen het fietsonderdeel op ongeveer 75% van het vermogen rijden van hun anaërobe drempel. Hun marathon tempo ligt op ongeveer 75-80% van hun anaërobe drempelsnelheid (bv anaërobe drempelsnelheid van 15 km/u zal ongeveer een marathon tempo in de hele triathlon zijn van 11,5-12 km/u). Voor je hartslag betekent dit dat je op ongeveer 80% moet zitten van je hartslag op je anaërobe drempel (let op dat je anaërobe drempel hartslag voor fietsen een stuk lager kan zijn dan die bij het lopen!). Als je hartslag op je anaërobe drempel 160/min is en je hartslag in rust 60, dan is 80% in dit voorbeeld 140/min (zie ook TS-2 van dit jaar). Het moet altijd nog comfortabel aanvoelen. Af en toe stukken boven de anaërobe drempel is geen probleem, mits je maar voldoende reserve hebt. Je kunt dit voorstellen als een doosje met lucifers waarin elke lucifer een kortdurende inspanning boven je anaërobe drempel is. Hoe meer lucifers je in het doosje hebt hoe meer je dit soort tempowisselingen aankunt. Heb je dit weinig getraind, dan zul je dit ook niet te vaak moeten doen in een wedstrijd. Heel veel succes!!

GUIDO VROEMEN, SPORTARTS EN
BONDSCOACH TRIATHLON LANGE
AFSTAND, WWW.SPORTARTS.ORG

Vochtinname regels zijn heel erg afhankelijk van temperatuur.

FOTO SONJA JAARVELD



TRAININGSSCHEMA HALVE/HELE TRIATHLON, DEEL 7



WWW.SPORTARTS.ORG



de meest complete sportmedische begeleiding van Nederland

AUGUSTUS 2013

TRAININGSSCHEMA WEEK 35

TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
26-08-13	27-08-13	28-08-13	29-08-13	30-08-13	31-08-13	01-09-13
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 75 min. Kern: 2 x (5 x 200m in Zone 2, P60sec), SP200m rustig	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 20 min Zone 2	Open water: Zwemmen: 60 min. Kern: 3 x 10 min in Zone 2, P5min	Lopen: 90 min. 13-18km. Kern: 10 x 500m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 180 min (75-100 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 10 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 60 min hardlopen in zone 2	Lopen: 60 min (10-14km) Zone 1-2. Na elk kwartier 2 min versnellen naar Zone 2-3
1:00:00	1:15:00	2:00:00	1:00:00	1:30:00	4:00:00	1:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 60 min Zone 1 met 3 x 10 min zone 2, P10min			Extra voor Hele: 60 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 30 min meer hardlopen in zone 2	Extra voor Hele. 15 min meer lopen in zone 1
0:30:00	0:00:00	1:00:00	0:00:00	0:00:00	1:30:00	0:15:00
1:30:00	1:15:00	3:00:00	1:00:00	1:30:00	5:30:00	1:15:00
weekomvang (uren)	15:00:00	(Halve 11:45)				

TRAININGSSCHEMA WEEK 36

TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
02-09-2013	03-09-2013	04-09-2013	05-09-2013	06-09-2013	07-09-2013	08-09-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 60 min. Kern: 3 x 600m tempo zone 2, P1min	Fietsen: 120 min (50-60km). Basis Zone 1. in elk uur 15 min Zone 2	Open water: Zwemmen: 60 min. Kern: 2 x 15 min in Zone 2, P5min	Lopen: 75 min. 12-15km. Kern: 6 x 1000m/ P1min, tempo in Zone 2-3	Koppeltraining: Fietsen: 120 min (50-65 km). Basis Zone 1. Kern in elk uur: 15 min Zone 3. Aansluitend snel wisselen en 30 min hardlopen in zone 2	Lopen: 60 min (10-14km) Zone 1-2. laatste 15 min Zone 2-3 lopen
1:00:00	1:00:00	2:00:00	1:00:00	1:15:00	2:30:00	1:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Extra voor Hele. Aansluitend aan fietsen. Duurloop 45 min Zone 1 met laatste 10 min zone 2			Extra voor Hele: 30 min meer fietsen en aansluitend snel wisselen en 15 min meer hardlopen in zone 2	Extra voor Hele. 30 min meer lopen in zone 1
0:30:00	0:00:00	0:45:00	0:00:00	0:00:00	0:45:00	0:30:00
1:30:00	1:00:00	2:45:00	1:00:00	1:15:00	3:15:00	1:30:00
weekomvang (uren)	12:15:00	(Halve 9:45)				

TRAININGSSCHEMA WEEK 37

TRAINING 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
09-09-2013	10-09-2013	11-09-2013	12-09-2013	13-09-2013	14-09-2013	15-09-2013
Rust/Hersteldag eventueel Fietsen: 60 min. Herstelrit Zone 0-1	(evt. open water) Zwemmen: 45 min. Kern: 4 x 200m in Zone 2, P60sec	Fietsen: 60 min (25-30km). Basis Zone 1. 10 min Zone 2-3	Open water: Zwemmen: 30 min. 5 x 3 min wedstrijdtempo	Fietsen: losfietsen met enkele korte tempo's van 1-2 min	HELE en HALVE CHALLENGE ALMERE	
1:00:00	0:45:00	1:00:00	0:30:00	0:30:00	0:00:00	0:00:00
TRAINING 2						
Extra voor Hele: Duurloop 30 min Zone 0-1		Aansluitend aan fietsen. Duurloop 20 min Zone 1 met eerste 10 min zone 2		Lopen na fietsen, rustig en op souplesse		
0:30:00	0:00:00	0:20:00	0:00:00	0:15:00	0:00:00	0:00:00
1:30:00	0:45:00	1:20:00	0:30:00	0:45:00	0:00:00	0:00:00
weekomvang (uren)	4:50:00	(Halve 4:20)				