

Alternatief de winter door

Het seizoen is voorbij en de verschuiving van het uurtje ligt alweer achter ons. Kortom, tijd voor bezinning op zowel fysiek als mentaal vlak. Het is gelukkig niet zo dat je een betere triatleet gaat worden door alleen maar nog meer kilometers rechtdoor fietsend of lopend te gaan afleggen. In vele takken van sport is het heel gebruikelijk om buiten het seizoen alternatieve takken van sport te beoefenen. Soms uit nood geboren (schaatsen in zomer lastig), maar veel vaker als bewuste keuze.

Periodiseren

Om verder te komen in je sport heeft het lichaam periodiek een andere vorm en intensiteit van belasten nodig. Dat is dé bestaansreden van het fenomeen periodiseren. Dat de intensiteit tijdens de overwintering anders moet liggen is een geaccepteerd iets. Dat daar andere vormen voor gebruikt kunnen of zelfs moeten worden is minder logisch. Maar het effect ervan is verrassend. Ook voor de geest. En daar zit een grote meerwaarde van het alternatief invullen van de wintertraining. De zin om je “gewone” sport weer op te pakken neemt er evenredig mee toe.

X-training (spreek uit als crosstraining)

De X staat in dit geval voor een verbindingskruis tussen de verschillende takken van sport en hun overeenkomsten. Of juist nuttige verschillen. Schaatsers fietsen zomers. En skeeleren tegenwoordig. Andersom is dat veel minder gebruikelijk. In de wielrennerij wordt maar beperkt aan crosstraining gedacht en gedaan. Terwijl hun sport veel eenzijdiger nog is dan het schaatsen. Zou Lance Armstrong in zijn sport zo goed zijn geworden, juist omdat hij een vele malen veelzijdiger verleden heeft dan de meeste wielrenners?

Er zijn nog wel meer sprekende voorbeelden van sporters te noemen die met behulp van crosstraining ver kwamen. De Noorse Ingrid Kristiansen – voormalig wereldrecordhoudster op de marathon, haar tijd van 2.21.06 bleef 13 jaar staan – combineerde hardlopen met langlaufen. Op het laatste onderdeel was ze zelfs Europees kampioene bij de junioren. De terechte conclusie kan natuurlijk ook luiden dat ze met dat uiterst sterke motortje in any duursport had kunnen schitteren, maar feit is dat zij tijdens haar hardloop carrière veelvuldig bleef langlaufen.



Train gevarieerd

Als triatleet ben je met 3 sporten natuurlijk al enigszins gevarieerd het lichaam aan het belasten, maar er zijn facetten van de conditiefactoren die minder geprikkeld worden. Op de fiets en lopend wordt er niet veel van de coördinatie gevraagd. Met de komst van de ligsturen werden de rompsspieren nóg minder actief. Bij het zoeken naar de juiste vorm van crosstraining staat plezier natuurlijk voorop, maar zijn die 2 aandachtspunten belangrijk.

Wandelen is natuurlijk een andere vorm van duursport, maar zal weinig extra bieden voor het lichaam. Anders dan een rustige herstelperiode. Bij turnen slaat de wijzer weer naar de andere kant door. Coördinatief way out of our league en ook niet zonder blessuregevaar. En dat laatste is natuurlijk ook een belangrijk uitgangspunt bij je keuze.

Blijft een arsenaal aan duursporten over waaruit je kunt kiezen:

1. **Mountainbike/veldrijden.** Wordt al veel gebruikt, extra t.o.v. de racefiets op de weg is meer gebruik van bovenlichaam, uitdaging voor coördinatie en balans. Ook voor de stuurvaardigheid van de gemiddelde triatleet zal het goed zijn op de fiets het bos in te duiken. Daarover gesproken, het doen van crossloopjes/trail runs is bijna als hardlopen op de weg, maar zal toch voor het lijf nieuwe accenten leggen op het gebied van kracht (excentrisch naar beneden, concentrisch omhoog), de coördinatie en de funfactor niet te vergeten.



2. **Skeeleren/inline skaten.** Het fraaie van deze sport is dat de krachtcomponent er veel nadrukkelijker aanwezig is dan bij fietsen en dat de rompbelasting veel groter is. Daarnaast wordt hier veel balans en coördinatie van je gevraagd. Dit “out of the box” denken voor het lichaam kan je verder helpen bij de rechtuit onderdelen van de triatlon. Mij verbaast het niet dat de combinatie duursport wedstrijd waaraan ik onlangs deelnam (Megathlon) gewonnen werd door een prof inline skater. Die doen het hele jaar aan crosstraining op fiets en hardlopend.
3. **Langlaufen.** Een completere duursport ga je niet vinden. Voor alle eerder genoemde factoren als kracht en coördinatie, maar daarnaast ook voor het hart-/longsysteem een perfecte vorm van duurtraining in de winter. Ik krijg bij langlaufen hartslagen in

beeld die ik bij hardlopen niet/nauwelijks in beeld krijg. Dat zou natuurlijk aan mijn niveau kunnen liggen, maar het is voor mij een teken dat er veel meer spieren actief zijn dan bij hardlopen. En met name die in het bovenlijf. Dat maakt het voor het zuurstofopnamevermogen en het krachthoudingsvermogen sehr geeignet (het is zo fijn dat ik er Duits van ga praten).

Met name de skating techniek heeft alle bovengenoemde eigenschappen. De afgelopen 2 winters hebben we in Nederland geluk gehad met een periode voldoende sneeuw. Op een atletiekbaan heb je maar 2cm sneeuw nodig en in plaats van balen dat de baantraining niet kan plaatsvinden heb je een super alternatief. En grote verschil is dat je nog veel intensiever en dat dagenlang kunt trainen dan met hardlopen en er geen centje pijn aan overhoudt vanwege het ontbreken van schokbelasting. Ervan uitgaande dat je niet al te vaak en hard valt.



Valt die sneeuw niet, is de moeite om het te kunnen doen enigszins te overzien. In Winterberg en Zuid-Duitsland zijn de mogelijkheden legio en er is zelfs een overdekte langlaufhal bij onze Oosterburen. Ik ga nu voor het 2^e achtereenvolgende jaar met een grote groep atleten zuidwaarts voor uiterst effectieve en al even gave langlaufweken.

Mooi voorbeeld van de compleetheid van langlaufen waren in Nederland Ruben Krouwel en Marianne Vlasveld. Krouwel kon bij het eerste hardlooponderdeel tijdens de wintertriathlons van weleer al de meeste triatleten achter zich laten.

4. **Schaatsen.** Heeft dezelfde effecten als bij skeeleren genoemd. Nadeel van de relatief kleine ijsbanen is dat er wat eenzijdig bochtgedrag volgt en dat kan weer overbelasting opleveren voor het binnenste been en/of de rug. Andersom schaatsen is geen optie. Als je al de coördinatie zou hebben om linksom pootje over te doen...

Verder heeft schaatsen – zoals ooit al omschreven in een artikel over krachttraining – veel goeds gedaan voor de beter fietsende triatleten in onze sport. Er zijn grote overeenkomsten tussen schaatsen en fietsen qua spiergebruik. Dat weten de schaatsers al lang en dus brengen zij vele uurtjes op de fiets door. Ook al omdat schaatsen door de grotere krachtcomponent een grotere belasting voor het lichaam betekent en er met schaatsen alleen te weinig uren gemaakt kunnen worden. Verandering van (sp)ijs doet eten in dit geval!

5. **Rolski:** geen sneeuw maar toch een full body aerobic workout willen doen? Dan is rolski een mogelijkheid. Het valrisico is bij deze tak van sport het grootst. Mocht je de langlaufttechniek onder de knie hebben of deze juist willen verbeteren komt de rolski goed van pas.



Het tijdelijk doen van een andere vorm van (duur)sport kan je helpen de voorwaarden te verbeteren om niet geblesseerd te raken en zorgt ervoor dat je even uit de monotonie komt van steeds dezelfde beweging doen.

Wees niet bang voor ondertraining. Je hoofdsporten even laten liggen en alternatief trainen geven je lijf – en geest - nieuwe impulsen waardoor juist de specifieke trainingsperiode die weer gaat volgen meer effect sorteert. Omdat je aan de voorwaarden hebt gewerkt die dat mogelijk maken: verbeterd zuurstofopnamevermogen, toegenomen kracht en coördinatie, rompstabiliteit en zin. Heel veel zin. Om lekker te trainen.

In de zomer train je vooral specifiek, in de winter mag je gerust vreemdgaan!