

Een trainingslogboek bijhouden

BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN

PRESTEREN BETER PRESTEREN BETER PRESTEREN



Dit hangt helemaal af van je doelstellingen voor dit seizoen; welke wedstrijden wil je goed zijn en presteren? Het is verstandig om dit aan het begin van het seizoen voor jezelf op een rijtje te hebben. Dit doe je in de vorm van een jaarplan, waarin je globaal aangeeft in welke periode(n) je wilt pieken. Het gaat dan meestal om twee perioden van drie á vier weken. Verder houd je bij in welke periode(n) je gas terug wilt nemen. Vervolgens ga je hieraan je wedstrijd- en trainingsprogramma aanpassen. Een belangrijk hulpmiddel bij het opstellen van een trainingsprogramma is het gebruik van een trainingslogboek. Het idee van een logboek is, dat je bijhoudt hoe je trainingen en wedstrijden zijn verlopen, zodat je je trainingsschema op tijd en in de juiste richting kan bijsturen. Daarnaast kan een netjes bijgehouden trainingslogboek helpen om achteraf te kunnen verklaren waarom je goed in vorm of juist grandioos uit vorm was.

ERVAREN MATE VAN INSPANNING

In een trainingslogboek kun je zoveel informatie kwijt als jezelf wilt. Het belangrijkste is uiteraard de geleverde trainingsarbeid: de duur van de training, de gereden afstand, de gemiddelde hartslag en eventueel de hoogst behaalde hartslagwaarde tijdens de training. Als je met een hartslagmeter traint, kun je op deze manier achteraf makkelijk nagaan of je inderdaad wel in de juiste trainingszone, op de juiste intensiteit hebt getraind. Daarnaast is het handig om in je logboek ook iets over de weersomstandigheden te vermelden, aangezien dit grote invloed kan hebben op het verloop van de train-

ing. Wat verder niet mag ontbreken is informatie over het *gevoel* tijdens de training. Hoe ging de training? Was het zwaar voor je of ging het je gemakkelijk af? Dit kan je omschrijven in woorden, maar dit gevoel of deze *Ervaren Mate van Inspanning (EMI)* is ook uit te drukken in een getal, de EMI-score. Binnen een half uur na afloop van elke training geef je op een schaal van 1 tot en met 10 (zie tabel 1) aan hoe zwaar de training voor je was. Als je nu de EMI-score vermenigvuldigt met de totale duur van de training, dan krijg je een maat voor de totale trainingsbelasting van de betreffende training: $\text{Trainingsbelasting} = \text{EMI} \times \text{Duur}$. Het totaal van de verschillende trainingsbelastingen per week (de weekbelasting) blijkt een goede maat voor vermoeidheid te zijn.

EENZIJDIGE TRAINING

Het is algemeen bekend dat enerzijds een bepaalde trainingsbelasting nodig is om beter te worden, maar dat anderzijds een te hoge trainingsbelasting gedurende een te lange tijd tot overtraining zal leiden. Naast de hoogte van de trainingsbelasting speelt hierbij echter ook de variatie tussen de trainingen een rol. De mate van variatie wordt omschreven met de term *monotonie*: hoe meer variatie, hoe lager de monotoniciteit en vice versa. De monotoniciteit kun je berekenen door de gemiddelde trainingsbelasting (over bijvoorbeeld een week) te delen door de variatie tussen die trainingsbelastingen (de standaarddeviatie, SD). De combinatie van een hoge trainingsbelasting met een hoge monotoniciteit leidt tot een hoge *stress* op het lichaam van een renner en vergroot de kans

De voorbereidingsperiode zit erop, het seizoen is inmiddels begonnen en tijdens de eerste wedstrijden wordt duidelijk hoe goed je er na de wintertrainingen voorstaat. Uiteraard is er geen man over boord als je er nog niet gelijk staat, want je kunt die eerste koersen natuurlijk ook gebruiken om je in vorm te rijden voor belangrijkere wedstrijden later in het voorjaar.

op overtraining. Uit wetenschappelijk onderzoek van de Canadese inspanningsfysioloog Carl Foster is gebleken dat iedere sporter een individueel stressniveau heeft, waarboven de gevoeligheid voor verkoudheid en andere infectieziekten toeneemt (zie figuur 1). Dergelijke *lichte* gezondheidsklachten worden vaak als marker gezien voor het beginstadium van overtraining (overreaching). Het is daarom van belang de stress waar je gedurende het seizoen aan wordt blootgesteld continu goed in de gaten te houden. Hierbij mag je overigens de rol van andere mogelijke stressoren als studie, werk en relatie niet onderschatten.

HANDIG MET EXCEL

Het gebruik van EMI scores en bovenstaande berekeningen lijkt misschien erg omslachtig en ingewikkeld, maar als je een beetje handig bent met Excel mag het geen probleem zijn. Je hebt dan een relatief eenvoudig middel in handen om je trainingen te checken en bij te sturen als de totale belasting op je lichaam te hoog dreigt te worden. Door je trainings- en wedstrijdgegevens zorgvuldig bij te houden in een trainingslogboek en af en toe eens terug te bladeren, krijg je een goed beeld over de stress op je lichaam en leer je meer over jezelf en je trainin-

gen. Helaas zal je wel proefondervindelijk moeten uitzoeken hoe hoog het kritieke stressniveau voor jou persoonlijk is.

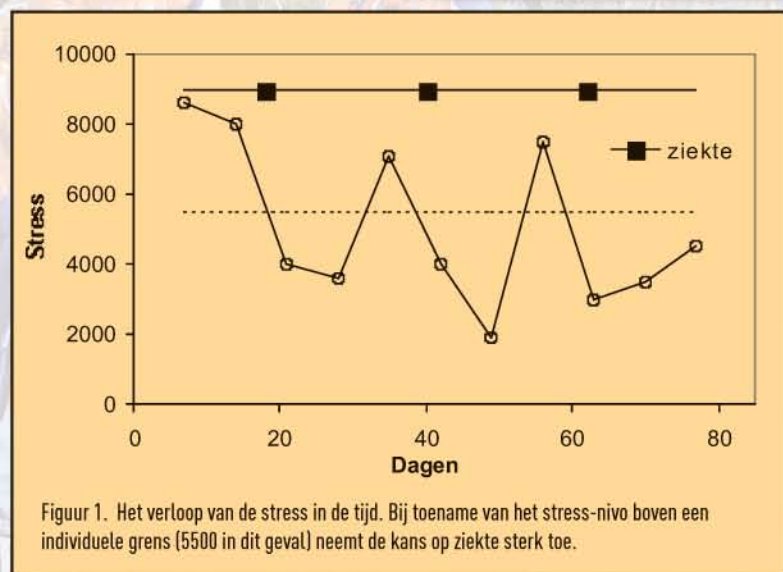
Tabel 1, Omschrijving EMI score

EMI*	Omschrijving
0	Rust
1	Zeer rustig
2	Rustig
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	
7	Zeer zwaar
8	
9	Bijna maximaal
10	Maximaal

*Invullen binnen 30 minuten na de training

Tabel 2, Begrippen

Trainingsbelasting :	EMI x Duur (in minuten)
Weekbelasting:	Trainingsbelasting-ma. + Trainingsbelasting-di.+ etc.
Monotonie :	Gemiddelde Trainingsbelasting / SD
Stress:	Weekbelasting x Monotonie



Tekst: Drs. Melvin Kantebeen,
inspanningsfysioloog
Sportadviesbureau ConTest - www.contest.nl
Foto: Cor Vos