

## Nieuwsbrief Maart NRP

“Fitter dan je tegenstander”

In de winterperiode is het begrijpelijk dat je minder actief sport dan wanneer de competitie in volle gang is. Hoe kun je er voor zorgen dat je na de winterperiode fit van start gaat?

Die vraag gaan we beantwoorden. Daarvoor is het belangrijk te weten wat training is en welke variabelen je kan gebruiken in je training.

Simpel gezegd kun je je lichaam vergelijken met een verbrandingsmotor in een auto: de motor heeft vermogen nodig om te kunnen leveren om de auto voorwaarts te verplaatsen, en benzine om de motor aan het werk te houden. Hieronder praten we over *vermogen* en *capaciteit*.

Vermogen is de *hoeveelheid kracht* die de motor kan leveren, en capaciteit is *hoe lang* de motor kan blijven lopen.

Om zo efficiënt mogelijk met de tijd om te gaan (en meer tijd te hebben voor andere leuke dingen), train je altijd volgens het principe van “supercompensatie”: na een inspanning is er schade die het lichaam daarna weer zal herstellen. Het herstel vindt plaats tijdens rust. Na deze rust is het lichaam in een beter status dan dat het voor de inspanning was, dus je breekt wat af, maar krijgt er meer voor terug. Dit duurt gemiddeld na een krachttraining 24-36 uur en na een duurtraining 36-72 uur. Dus als je op dinsdag krachttraining hebt gedaan, zou je op z’n vroegst woensdagavond weer krachttraining mogen doen, en als je op dinsdagavond een rondje Plas hebt hardgelopen, mag dat op z’n vroegst weer op donderdagmorgen.

Functioneel trainen: het uitvoeren van een activiteit onder weerstand waar het lichaam bekend mee is, kost een stuk minder energie dan wanneer je een activiteit uitvoert waar je niet bekend mee bent. Dus train deelbewegingen binnen je eigen sport: dit zal een bijdragen leveren aan een betere en efficiëntere totaaluitvoering van de sport.

De zwaarte van de training kan worden aangepast in: duur (capaciteit), intensiteit, gewicht (vermogen). Probeer altijd maar één variabele (vermogen of capaciteit) tegelijk te veranderen. Dit voorkomt blessures. Dus niet én twee rondjes Plas, én veel harder gaan rennen. òf twee rondjes Plas, òf één rondje maar dan sneller proberen te zijn.

Als laatste is het slim om de totale hoeveelheid training in de gaten te houden, om zo blessures te voorkomen. Dat doe je door je “acute/chronic workload ratio” (ACWR) in de gaten te houden: het aanpassen van de training op basis van het niveau van de vorige trainingen in de afgelopen 4 weken. De komende week kan er vervolgens zwaarder worden getraind dan de gemiddelde zwaarte van die trainingen. Zo krijgt het lichaam de prikkel om zich aan te passen. Echter moet de stap niet te groot worden om blessures te voorkomen. Een veilige marge om mee te werken is maximaal 20% verhogen in twee weken tijd.

Samengevat: train door, zo functioneel mogelijk, houdt rekening met je hersteltijd en bouw niet te snel op. Zo kom je fitter dan je tegenstander de winterstop uit en sta je voor de wedstrijd begonnen is al met 1-0 voor!