

Angélique Dupré
go ride





Angélique Dupré
Maarten Vangramberen

go ride

**BOUW IN 12 WEKEN JE
BESTE FIETSCONDITIE OP**

voorwoord

De optimale voorbereiding voor het ultieme doel

'Hoe kan ik mezelf optimaal voorbereiden op mijn sportieve doel?' Het is een vraag die iedere fietser, en sporter in het algemeen, zich ongetwijfeld stelt bij het vooropstellen van een doel. We fietsen natuurlijk omdat het plezant is, en voor onze gezondheid. Ook het sociaal contact is voor veel fietsers belangrijk. Toch kruipen de meeste fietsers niet enkel daarom een paar keer per week op hun carbonnen ros. Meestal doen ze dat met een doel in het achterhoofd. Het is belangrijk om je doel helder te formuleren alvorens je van start gaat met de voorbereiding. Je wilt misschien een bepaalde wedstrijd winnen (resultaatdoel) of je klimtijd verbeteren op de Mont Ventoux (prestatiedoel), of misschien wil je in voorbereiding op een Gran Fondo eerst een bepaalde col beklimmen (procesdoel). Je procesdoelen helpen je om een prestatiedoel of resultaatdoel te bereiken. Te vaak nog kiezen we onze doelen te groot, te veel of niet specifiek genoeg.

Er is zoveel informatie beschikbaar over trainen dat we vaak door de bomen het bos niet meer zien. Met dit boek maak ik je wegwijs in de basisprincipes van training en kun je met een haalbaar 12-wekenplan meteen aan de slag. Je kunt kiezen voor een trainingsschema dat je op weg helpt om vlot 150 of 200 kilometer te fietsen. Doorheen het boek delen kenners als Maarten Vangramberen, Tiesj Benoot en Ellen van Dijk enkele tips en persoonlijke ervaringen. Daarnaast komen in dit boek ook *core stability* oefeningen aan bod die je helpen om blessures te voorkomen. Ten slotte selecteerde experte sportvoeding Stephanie Scheirlynck 24 recepten (voor elke week twee recepten).

Go Ride! En vergeet vooral niet om ook te genieten!

Angélique

MAAK JE DOEL **SMART**:
SPECIFIEK
MEETBAAR
ACTIE GEORIËNTEERD / ACCEPTABEL
REALISTISCH
TIJDGEBONDEN



+ tip

Het kan ook helpen om je doel neer te schrijven of om een aftelkalender te maken. Voor veel sporters werkt dit extra motiverend.



TYPE RENNERS

Naargelang het parcours zijn er verschillende types renners. We sommen ze even op.



DE SPRINTER

KENMERKEN

- explosief dankzij het grote aantal snelle spiervezels
- hoog maximaal vermogen (veel kracht leveren in korte tijd)
- geblokte lichaamsbouw, aerodynamische houding om minder luchtweerstand te voelen
- lef om te wringen en zich te positioneren in de sprint
- kracht om nog een extra 'jump' te kunnen plaatsen bij hoge snelheid

TYPE WEDSTRIJDEN

vlakke wedstrijden en sprintetappes in rondewedstrijden

VOORBEELDEN

Marcel Kittel, André Greipel,
Mark Cavendish, Fernando Gaviria



DE KLIMMER

KENMERKEN

- slank gebouwd, (soms extreem) mager
- hoog vermogen (wattage) per kilogram lichaamsgewicht op de anaerobe drempel** (lang en snel bergop kunnen rijden)
- zeer hoge zuurstofopname (VO2 max*)
- groot uithoudingsvermogen dankzij groot aantal trage spiervezels

TYPE WEDSTRIJDEN

bergetappes en rondewedstrijden

VOORBEELDEN

Warren Barguil, Romain Bardet,
Nairo Quintana





DE PUNCHER

KENMERKEN

- renner die de twee vorige types combineert: het talent om gedurende 2 à 10 minuten in een heel hoog tempo te kunnen klimmen en de nodige explosiviteit om bergop te demarreren
- hoge VO2 max*
- grote 'motor' om de opeenvolging van hellingen aan te kunnen

TYPE WEDSTRIJDEN

Luik-Bastenaken-Luik, Waalse pijl, Amstel Gold Race

VOORBEELDEN

Alejandro Valverde, Philippe Gilbert, Peter Sagan, Daniel Martin



DE TIJDRIJDER

KENMERKEN

- hoog absoluut vermogen op het omslagpunt** kunnen leveren
- gedurende lange tijd een hoog vermogen kunnen volhouden
- aerodynamische houding op de fiets
- tijdrif goed kunnen indelen
- zeer grote 'motor'

TYPE WEDSTRIJDEN

tijdritten in rondes en het WK tijdrijden

VOORBEELDEN

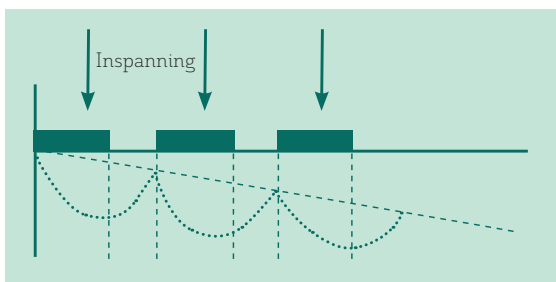
Fabian Cancellara, Tony Martin, Tom Dumoulin, Victor Campenaerts

*VO2 max: het maximale zuurstofopnamevermogen is het maximale volume (V) zuurstofgas (O2) dat het menselijke lichaam per tijdseenheid kan transporteren en metaboliseren bij lichamelijke inspanning. De waarde van VO2 max is een indicatie van iemands zijn fysieke conditieniveau.

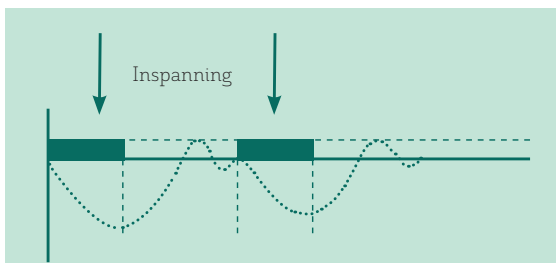
**Omslagpunt (of anaerobe drempel): je omslagpunt is de maximale hartslag die je gedurende langere tijd kunt volhouden zonder te verzuren.

2

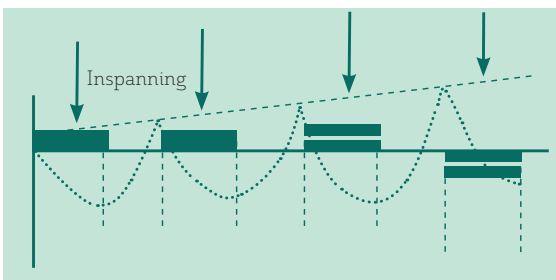
Het principe van de 'supercompensatie' of de wisselwerking tussen inspanning en herstel



De timing van je trainingen is belangrijk. Als de trainingen elkaar te snel opvolgen, krijgt je lichaam onvoldoende rust, met overbelasting tot gevolg.



Wie te veel rust laat tussen twee trainingen, wordt niet beter en blijft op hetzelfde prestatieniveau.



Een ideale timing tussen twee trainingen zorgt ervoor dat je prestatievermogen toeneemt (= supercompensatie).





3

Het principe van de specificiteit

Een trainingseffect is altijd specifiek. Wie enkel traint op snelheid, zal geen beter uithoudingsvermogen krijgen. We gaan onze spieren dan ook zo specifiek mogelijk belasten. In de algemene voorbereiding (bijvoorbeeld tijdens de wintermaanden of in de periode die voorafgaat aan het 12-wekenschema) mag je natuurlijk wel lopen of langlaufen als afwisseling en om de basisconditie te onderhouden of te verbeteren.

4

Het principe van de omkeerbaarheid

Zodra je stopt met trainen, zal ook het trainingseffect afnemen. Conditie neemt sneller af dan dat je ze opbouwt. Na enkele weken inactiviteit zul je al een deel van je basisconditie verloren zijn.

5

Het principe van de individuele verschillen in trainingseffecten

Als twee personen identiek hetzelfde trainingsprogramma volgen, zullen beiden toch een verschil in trainingseffect hebben. Vooral de genetische aanleg en je sportieve achtergrond liggen aan de basis hiervan. Als je bijvoorbeeld 1 uur fietst aan 27 km/u samen met een fietsmakker, kan dit voor de ene fietser een rustige training zijn en voor de andere fietser een intensieve training.

6

Het principe van variatie in trainingsprikkel

Wanneer je steeds dezelfde soort training doet, zal dat na verloop van tijd niet veel prestatieverbetering geven. Daarom is het belangrijk om voldoende te variëren in trainingsvormen (zie pg. 36). Dit zal ook de motivatie ten goede komen omdat je regelmatig iets anders of nieuws mag doen.



Hoofdstuk 02

Het trainings- plan



VOORBEELDSHEMA VOOR EEN WIELERRIT TOT 150 KM

WEEK 1 1-4

- Je doet 3 à 4 trainingen per week, verdeeld over 1 krachttraining (op rollen), 2 extensieve duurtrainingen en 1 recuperatietraining (of alternatieve trainingsvorm).
 - Indien je maximum 3 trainingen per week kunt doen, laat je best de recuperatietraining vallen.
 - De duurtrainingen moeten stelselmatig opgebouwd worden (bv. 1u – 1u 30 – 2u).
 - Bij de kracht- of souplesse-trainingen moet je eerst het aantal blokken opbouwen en pas daarna de duur van de blokken. (Zie voorbeelden kracht- en klimtraining.)
-

DOELSTELLING:

opbouwen van je basisconditie door focus op duurtrainingen



WEEK 01

maandag: rust
dinsdag: extensieve duur 1u
woensdag: rust
donderdag: kracht rollen 1u
vrijdag: rust
zaterdag: extensieve duur 2u
zondag: recuperatie duur 1u

WEEK 02

maandag: rust
dinsdag: extensieve duur 1u
woensdag: rust
donderdag: kracht rollen 1u
vrijdag: rust
zaterdag: extensieve duur 1u 30
zondag: LSD-extensieve duur 2u 30

WEEK 03

maandag: rust
dinsdag: extensieve duur met enkele blokjes souplesse (3 x 5 min) 1u 30
woensdag: rust
donderdag: kracht rollen 1u
vrijdag: rust
zaterdag: extensieve duur 2u
zondag: LSD-extensieve duur 3u

WEEK 04

(RUSTIGE WEEK)

maandag: rust
dinsdag: extensieve duur 1u
woensdag: rust
donderdag: kracht rollen 1u
vrijdag: rust
zaterdag: LSD-extensieve duur 2u 30
zondag: rust

Bananen- kokospannenkoeken met bosvruchtentopping

Tijd: 20 minuten

Voedingswaarde per portie:

365 kcal

38 g KH

13 g E

18 g V

14



Nodig voor 4 personen:

65 g kokosmeel

½ theelepel bakpoeder

een snufje zout

4 eetlepels pindakaas

4 eieren, losgeklopt

1 eetlepel honing

1 banaan, fijngeprakt

1 kopje kokosmelk

kokosolie om te bakken

VOOR DE BOSVRUCHTENTOPPING:

300 g bosvruchten

2 eetlepels honing

enkele blaadjes munt

Bereiding:

Meng in een kom het kokosmeel, het bakpoeder en het snufje zout. Mix in een andere kom de pindakaas, eieren, honing, banaan en de kokosmelk tot een glad mengsel. Voeg de natte ingrediënten toe aan het bloem-mengsel en roer goed door tot je een dik deeg verkrijgt. Bak in een kleine koekenpan de pannenkoeken in wat kokosolie. Let erop dat de pan niet te heet wordt, want kokosbloem kan snel aanbranden. Verspreid het deeg in de pan met je lepel. Als de randen goudbruin zijn, keer je de pannenkoeken om en bak je ze bruin aan de andere kant.

Doe de bosvruchten samen met de honing in een pan-netje en laat enkele minuten pruttelen.

Serveer de pannenkoeken met de bosvruchtensaus en enkele blaadjes munt.



Mango-ananas smoothie bowl

Tijd: 10 minuten

Voedingswaarde per persoon:

465 kcal

78 g KH

6 g E

17 g V

Nodig voor 1 persoon:

1 banaan, in schijfjes

1 kop mangoblokjes + 2 eetlepels extra voor de afwerking

1 kop ananasblokjes

1 theelepel chiazaad

1 eetlepel kokoschilfers

1 kiwi, geschild en in schijfjes

Bereiding:

Mix de banaan, de mango en de ananas in de blender tot een smeug mengsel.

Giet de smoothie in een kom.

Werk af met de overige mangoblokjes, het chiazaad, de kokoschilfers en de kiwischijfjes.

16



TIP VAN
STEPHANIE

Je kunt de mango en ananasblokjes ook eerst invriezen, zo krijg je net fruitijs.



Lasagne met pompoen, linzen en spinazie

Tijd: 90 minuten

Voedingswaarde per portie:

640 kcal

85 g KH

32 g E

19 g V

Nodig voor 6 personen:

1 ui, fijngehakt

1 eetlepel olijfolie

2 knoflookteentjes, fijngehakt

1 kleine butternut, geschild en in kleine blokjes gesneden

2 blikjes van 400 g bruine linzen, gespoeld en uitgelekt

120 ml groentebouillon

700 ml passata

1 theelepel komijnpoeder

½ theelepel chilipoeder

¼ theelepel kaneel

een snufje nootmuskaat

500 g ricotta

peper en zout

375 g verse lasagne

140 g babyspinazie

150 g geraspte mozzarella

enkele takjes oregano

Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Bak de ui 5 minuten in een warme pan in de olijfolie.

Voeg de knoflook toe en bak nog 1 minuut. Voeg de pompoen, linzen en de bouillon toe. Roer 500 ml van de passata door het pompoenmengsel. Voeg de komijn, chili, kaneel en nootmuskaat toe. Dek af en breng aan de kook. Zet het vuur iets lager en laat gedurende 20 minuten pruttelen. Zet opzij om af te koelen.

Meng de ricotta met peper en zout.

Leg enkele lasagnebladen op de bodem van een ingevette ovenschaal. Verspreid de helft van het pompoenmengsel erover en bedek dan met een nieuwe laag lasagnebladen. Bedek met het ricottamengsel. Strooi er de spinazie over en bedek met een nieuwe laag lasagnebladen. Verdeel het overgebleven pompoenmengsel erop en bedek met de resterende lasagnebladen. Giet de overgebleven passata over de schotel en bestrooi met de mozzarella. Gaar gedurende 45 minuten in de oven en versier met oreganotakjes.





06 | Superman

Uitvoering

- (Sta op handen en knieën met de handen onder de schouders, de knieën onder de heup en de rug in een neutrale houding. Je nek blijft in het verlengde van de rug.)
- Streck je arm en been uit in gekruiste coördinatie (linkerarm en rechterbeen) en breng ze in het verlengde van je rug.
- Houd 15-20 sec vol aan elke kant.

Variant

- Streck linkerarm en linkerbeen samen uit (+ rechterarm en rechterbeen).

20



AANDACHTSPUNTEN

Je voet mag niet hoger komen dan de lijn van je rug.

Behoud je stabiele positie terwijl je de oefening uitvoert.

BASISUITVOERING



VARIANT



07 | Curl-up

Uitvoering

- Kom in ruglig met de benen geplooid en aaneengesloten en de voeten plat op de grond. Houd je handen achter het hoofd en de ellebogen open.
- Breng je schouders en hoofd langzaam van de grond en probeer dit 15-20 seconden vol te houden.

Varianten

- Breng je schouders op en neer (dynamische uitvoering).
- Fietscrunch: breng je benen omhoog en maak met je knieën een hoek van 90°, strek afwisselend je linker- en rechterbeen uit (fietsbeweging).

AANDACHTSPUNTEN

Trek niet aan je nek of hoofd.

Houd de ellebogen goed open.



BASISUITVOERING STAP 01



BASISUITVOERING STAP 02



VARIANT



WWW.LANNOO.COM

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Angélique Dupré & Maarten Vangramberen

RECEPTEN: Stephanie Scheirlynck

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme, Shutterstock, Unsplash, Lotto Soudal/Tom Peeters (foto Tiesj Benoot), Trek-Segafredo (foto Ellen van Dijk), Silvie Bonne en An Van Gijsegem (foto's Little Black Bike)

GRAFISCH ONTWERP: Katrien Van De Steene – Whitespray

FIETS ANGÉLIQUE: Ridley

FIETSKLEDING ANGÉLIQUE: Little Black Bike

SPORTKLEDING ANGÉLIQUE: Sweatability

SCHOENEN ANGÉLIQUE & MAARTEN: Sidi

HELM ANGÉLIQUE: Briko

www.angeliquedupre.be

www.littleblackbike.cc

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2019

D/2019/45/234 – NUR 480-488

ISBN: 9789401458382

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

