



Voor veel renners is het halen van een zo hoog mogelijk gemiddelde snelheid een grote uitdaging. Om een hoog gemiddelde te halen, gaat vaak meteen vanaf de start de beuk er in. Uit het oogpunt van gezondheid en de te leveren prestatie is het echter zeer aan te raden om elke wat intensievere rit te laten beginnen met een goede warming-up en te eindigen met een cooling down. Zo wordt het gemiddelde nog hoger ook!

# Warm up

Wanneer je koud vanuit de startblokken vertrekt, heeft het lichaam moeite om meteen te presteren, omdat de doorbloeding van de spieren nog niet op gang is gekomen. De spieren zullen dan eerder verzuurd raken en al snel hang je met de tong op het stuur door de plotselinge overbelasting van het hart. Met een goede warming-up wordt het lichaam voorbereid op de verlangde prestatie.

### Stap 1

Vertrek met een kleine versnelling, bijvoorbeeld 39 / 19 (\*). Gedurende een minuut of vijftien verhoog je de trapfrequentie heel geleidelijk naar waarden boven de 100 omwentelingen per minuut. De intensiteit van de inspanning wordt op die manier langzaam hoger. De hartslag stijgt stukje bij beetje en de lichaamstemperatuur neemt wat toe. Ondertussen ontstaat er een toename van de bloedstroom naar die spieren die de arbeid verrichten. Zo wordt er meer zuurstof naar de spieren getransporteerd die nodig is voor een betere stofwisseling. De spieren raken beter doorbloed en komen op lengte. En door de geleidelijke opbouw van de spierspanning kunnen ze uiteindelijk meer belasting aan.

### Stap 2

Schakel naar het buitenblad of achter naar de 15 (dus: 52 / 19 of 39 / 15). Houd de snelheid gelijk, hierdoor zakt de trapfrequentie. Bouw nu gedurende tien minuten geleidelijk de trapfrequentie weer op naar 100+.

### Stap 3

Trek een aantal krachtige sprintjes van tien seconden om de spieren en alle andere systemen wakker te schudden. Bouw tussen elke sprint een herstelpauze van ongeveer twee minuten in. Het lichaam is nu klaar voor de komende inspanning. Bij lage temperaturen is het belangrijk om een langere, geleidelijke warming-up te doen, omdat het lichaam dan meer tijd nodig heeft om zich klaar te maken. Voor de slow starters en diesels onder ons is het in alle omstandigheden aan te raden om een uitgebreide warming-up te doen. Eventueel kan stap 3 worden overgeslagen als de intensiteit van de rit niet op 'wedstrijdniveau' ligt. Alles bij elkaar zal de warming-up ruim 25 minuten duren. Hiermee is de basis gelegd voor een pittige tocht of een goede intensieve training.

### Uitrijden

Het lijkt er vaak op dat de finishlijn in het fietsenhok of voor het terras ligt. Dit zijn natuurlijk ook de plaatsen waar we ons een beetje coureur kunnen wenen, want zo heeft het publiek een kans om ons en onze prestatie te aanschouwen. Veilig is anders en ook ons lichaam verdient beter. Aan het eind van een intensieve rit of training zitten er veel afvalstoffen in onze spieren. Door meteen na de inspanning in de remmen te knijpen, verwijderen de bloedvaten in de huid zich om de overvloedige warmte kwijt te kunnen. Hier is bloed voor nodig wat ten koste gaat van de bloetoevoer naar de spieren. Warmte die anders ook door de rijwind wordt afgevoerd. Doordat er minder bloed beschikbaar is voor de spieren duurt het langer voordat het opgehoopte melkzuur en andere afvalstoffen worden opgeruimd. De aanmaak van melkzuur in de spieren gaat zelfs nog even door als je abrupt stopt met fietsen. Het resultaat is dat het herstel langer duurt. Vaak geeft dit de dag er na ook een gevoel van dikke of zware benen die maar moeilijk vooruit zijn te branden. Een goede cooling down voorkomt dat. Het is niet moeilijk, maar vraagt alleen wat tijd en

discipline en je lichaam belooft je daar de volgende dag voor. De cooling down duurt twintig minuten en wordt gereden op bijvoorbeeld 39 / 19 of 39 / 21. Een heel kleine versnelling dus. De hartslag zakt langzaam tot onder de 60% van de maximale hartslag en de trapfrequentie ligt boven de 100 omwentelingen per minuut. Omdat het lichaam niet meer hoeft te presteren, worden er geen nieuwe afvalstoffen aangemaakt. Ondertussen blijft het hart wel bloed door de spieren pompen. En zo wordt er in de eerste tien minuten al 60% van het opgehoopte melkzuur verwijderd. De volgende tien minuten ruimt het lichaam nog eens 25% melkzuur op. Samen met een goede maaltijd, voldoende drinken en een goede nachtrust zijn we weer klaar voor een nieuwe tocht.

Tip: om dat heilige gemiddelde hoog te houden, verplaats je gewoon de echte start naar het 'depart officiel', en de finishlijn leg je ruim vijf kilometer eerder dan de garage of het terras. Zo kom je nog veilig thuis ook! 🍷

\* 39 / 19 betekent: het aantal tanden van het kettingblad voor gedeeld door het aantal tanden van het kransje achter. In dit geval is de uitkomst een versnellingsfactor van iets meer dan 2: 42 / 21 is een vergelijkbaar verzet.

# & cool down!