

De Tip van Klasina

TRAINEN...

Jij gaat de uitdaging aan, 200km Elfsteden Challenge, maar dan moet je goed voorbereid aan de start staan.

De komende weken en maanden geef ik je een paar praktische tips over:

1. Training
2. Materiaal
3. Kleding
4. Voeding
5. Voorbereiding op de dag

Training

Nog ongeveer 3 maanden en dan is op 14 januari de grote dag

Je mag dan hardlopen, schaatsen en klunen

Dus er moet gewerkt worden aan je conditie, techniek, snelheid, kracht en stabiliteit

Je kan kiezen voor een duurtraining schaatsen op het ijs of op de mountainbike of hardlopen

Bij slecht weer of omdat je het leuk vindt is spinning een goed alternatief (je traint dezelfde spieren als bij het schaatsen) Daarnaast is wekelijks een rondje cardio ook een aanrader.

Zorg ervoor dat je 1x per week met een lage hartslag traint (vogeltjes kijken noemen we dat) en uren maken

Daarnaast 2x per week op het ijs, werken aan je techniek en snelheid, ga trainen in een groep of neem schaatsles.

Ook is het verstandig om core-training of rompspieroefeningen te doen, hierbij speelt lenigheid en balans een belangrijke rol, je traint de spieren van je torso de kleine diepe binnen spieren en ontlast daarmee je rug.

4x per week effectief trainen is genoeg, RUST is van groot belang, omdat herstel zeer belangrijk is voor je spieren en pezen en natuurlijk, zodat je de eerstvolgende training weer voor de volle 100% kan doen.

Dus kies voor jou de trainingsvormen die bij je passen en zorg ervoor dat je ze leuk vindt om te doen!

Belangrijk: Plan ze op vaste dagen!

Om het trainen goed vol te kunnen houden is af en toe een uitdaging tussendoor leuker, dus plan een mountainbiketocht, doe mee met de Bikkeldagen in de Elfstedenhal in Leeuwarden of de

Buffeldagen op de ijsbanen in Heerenveen en Hoorn (Er worden dan rondjes verreden van verschillende snelheden met voorrijders)

Of doe eens een spinningmarathon (4 of 6 uur) mee, zo leer je meerdere uren achter elkaar te sporten.

Indien je ziek wordt is het niet verstandig om door te gaan met trainen, omdat je denkt dat je dan achterop raakt met je trainingsschema. (maar dan doe je namelijk alle trainingen maar op 50%) dus geen effect!

Luister naar je lijf! Slaap goed een paar dagen en pak dan je trainingen weer op voor de 100%

SUCCES!

Sport, beleef en geniet!



info@klasinaseinstra.nl

www.klasinaseinstra.nl