

OPTIMALISATIE TRAININGSPLAN

cadans
by soigné

Om het maximale uit je trainingen te halen met het oog op efficiëntie, zijn er verschillende zaken om onze aandacht op te vestigen. Eén van de meest onderschatte factoren in dit plaatje zijn rust en slaap.

In de eerste plaats denken we aan voldoende slaap. Tijdens het slapen herstelt ons lichaam van de geleverde inspanningen. In onze slaap worden we dus echt beter! Wanneer de nachtrust onvoldoende gerespecteerd wordt, kunnen we onze volgende training(en) niet optimaal gaan afwerken. Redenen daarvoor: de blessuregevoeligheid stijgt en onze belastbaarheid zwakt af, waardoor verschuivingen in een trainingsplan zich gaan opdringen.

NUT VAN SLAAP

Slaap is nodig om de gemaakte 'schade' te herstellen en er sterker uit te komen. Rust transformeert als het ware de opgelopen schade op training in progressie. Denk er maar eens over na: als je nu een rit van 100 kilometer gaat fietsen, ben je dan na die rit sterker of net zwakker dan ervoor? Door de inspanning, hoe rustig ze ook was, ben je eigenlijk zwakker geworden onmiddellijk na je training. Het is pas dankzij de rust na de training dat je echt sterker wordt.

bijv:

"Training is alsof je een huis sloopt met een sloophamer. Rust en slaap zijn de bouwvakkers die het huis niet alleen herstellen, maar ook versterken tegen de volgende storm. Als je de bouwvakkers geen tijd geeft om te werken, stort het huis uiteindelijk in."

FYSIOLOGISCHE VOORDELEN VAN RUST EN SLAAP

Hormonaal

Tijdens je slaap maakt je lichaam de stofjes aan die je spieren en pezen herstellen.

- Groeihormoon is het 'herstelhormoon' van je lichaam: het helpt je spieren, pezen en bindweefsel herstellen en sterker worden. Ongeveer 70% daarvan maak je aan tijdens je diepe slaap.
- Slaap je te weinig, dan maakt je lichaam meer van het stresshormoon cortisol aan. Dat remt de opbouw van je spieren en zorgt er zelfs voor dat er spiermassa afgebroken wordt.

> **bijv:** *je ging lopen en kon nadien onvoldoende slapen (lees: 6u of minder) -> de microtrauma's in je kuiten/achilespees herstellen onvolledig -> dat kan leiden tot peesirritaties of scheenbeenklachten binnen enkele weken.*

Energievoorraad / Glycogeensynthese

Tijdens je slaap vult je lichaam je brandstoftank weer aan.

- Glycogeen is de brandstof die opgeslagen zit in je spieren en je lever. Tijdens rust en slaap vult je lichaam die voorraad het best weer aan.
- Slaap je te weinig, dan slaat je lichaam de koolhydraten uit je eten minder goed op in je spieren. Je start dan met een halfvolle tank, en dat merk je vooral bij lange inspanningen.

> **bijv:** *je ging nog trainen laat in de avond, sliep te weinig en start de volgende dag met een halflege glycogeenvoorraad, ook al had je goed en voldoende gegeten.*

Centraal zenuwstelsel & REM slaap

Tijdens je slaap slaat je brein op wat je getraind hebt en laadt je zenuwstelsel weer op.

- In de droomslaap (REM-slaap) verwerkt je brein wat je geleerd hebt: snelheid, coördinatie, reactievermogen en nieuwe bewegingen of technieken.
- Slaap je te weinig, dan is je zenuwstelsel moe. Alles voelt dan zwaarder aan: hetzelfde tempo of vermogen kost meer moeite (een hogere RPE of gevoelscore).

> **bijv:** *je krachttraining of techniektraining uitvoeren met een vermoeid zenuwstelsel zal leiden tot het maken van meer fouten en heeft een aanzienlijk hoger risico op acute blessures!*

Immuniteit & ontstekingsherstel

Tijdens je slaap ruimt je lichaam op en houdt je afweer je gezond.

- Na een training zitten er kleine ontstekingen in je spieren. Tijdens je slaap maken je afweercellen stoffen aan (cytokinen) die die ontstekingen opruimen.
- Slaap je te weinig, dan werkt je afweer minder goed en word je sneller ziek, bijvoorbeeld met een verkoudheid.

> **bijv:** *je trainde in de laatste periode voor je wedstrijd 3 weken keihard, en precies de week voor je event word je verkouden. Bijna altijd het gevolg van opgestapelde vermoeidheid en slaaptekort.*



POWERNAP

Wat is een powernap?

Een kort, ingepland rustmoment voor je lichaam in het midden van de dag. Bedoeld om je meer focus te geven, minder stress en je brein te boosten.

Hoe doe je het?

Zorg voor een prikkelarme en donkere omgeving (slaapmasker). Zet een wekker van 15 tot 20 minuten.

Wat doet een powernap fysiologisch?

Wanneer we wakker zijn, bouwt ons brein adenosine op. Adenosine is de 'slaapdruk', hoe langer je wakker bent, hoe meer adenosine er zich opstapelt in de hersenen en hoe vermoeider je je voelt.

Snel ontladen : Korte powernap breekt een deel van deze opgebouwde adenosine af.

Alertheid : herstelt de reactiesnelheid, verbetert de motorische controle en verlaagt de RPE (gevoelscore).

HOE MEET IK CORRECT MIJN SLAAP?

Via verschillende wearables zoals Oura Ring, Whoop of Garmin kan je tegenwoordig heel accuraat en betrouwbaar metingen monitoren.

3 belangrijke kernparameters om in de gaten te houden;

Hartslagvariabiliteit (HRV trend).

Objectieve spiegel van het autonome zenuwstelsel. Kijk niet naar je absolute waarde van 1 dag, maar naar je 7-daags gemiddelde.

Rusthartslag (RHR)

Geeft aan hoe hard het hart moet werken gedurende de nacht. We spreken van een stijging bij >3-5 slagen per minuut boven het gemiddelde.

Totale slaapduur

Totale tijd die daadwerkelijk slapend wordt doorgebracht, niet de tijd die je in bed ligt.

RUST

Rust voor ons als duursporters bestaat er vooral in om fysieke en mentale prikkels overdag bewust weg te nemen. Waar slaap de basis vormt voor je hormonaal herstel en celherstel, zorgt actieve en passieve rust voor een rustiger zenuwstelsel. Op die manier krijgt ons weefsel een realistische kans om te herstellen en dus ook sterker te worden.

Als je rust gaat negeren, dan gaan je trainingen dus niet meer renderen en kan er zelfs overtraining optreden. Maar daarover later meer.

Nu focussen we op het belang van rust en hoe je het kan implementeren in twee categorieën:

1. Passieve rust

- Ga eens op een gepland moment zitten of liggen, zonder je telefoon aan je hand gekleefd. Lees een boek of luister naar muziek om te ontspannen.
- Ademhalingsoefeningen of meditatie. Lukt gepland stilzitten al goed? Dan kan je een stap verder gaan en richting ademhalingsoefeningen of meditatie kijken om nog diepere rust te krijgen.

2. Actieve rust

- Een rustige recuperatietraining is hier het beste voorbeeld van. We gaan trainen aan een zeer lage intensiteit zodat ons bloed wel rondgepompt wordt, waardoor afvalstoffen sneller afgevoerd geraken. Zonder nieuwe spierschade toe te voegen, dankzij de lage intensiteit.
- Mobiliteitsoefeningen bevorderen je algemene flexibiliteit en werken tegen spierstijfheid, zonder dat er belasting is op ons hart.
- Wandelen in de natuur. Een wandeling in het bos maakt je brein leeg en de wandeling gaat opnieuw het herstel van de benen stimuleren. In het Japans heet bosbaden Shinrin-yoku. Het bewust onderdompelen van al je zintuigen in de atmosfeer van een bos. Een zeer goed middel tegen stress en burn-out dat ontstond in de jaren 80. Tijdens bosbaden doe je vooral waar je lichaam je toe leidt. Wil je even op de grond of op een boomstam gaan zitten? Doe dat dan. Neem ook eens een hoopje bosgrond in je handen, wrijf het tussen je handpalmen en ruik aan de explosie van geuren die vrijkomt. De geuren van de natuur zouden een zeer gunstig effect hebben op je afweersysteem en ook een sterk ontspannend gevoel opwekken.

Tips voor meer rust als sporter:

GSM-loze momenten

- Niet scrollen - peace of mind

‘Werkloze’ momenten

- Niet aan je werk denken - peace of mind

Organisatie in je huis/werk/hoofd

- Een goede organisatie thuis of op je werk zorgt voor rust in je hoofd
- Propere fiets/schoenen na een rit in de regen
- Schoenen drogen na regenweer
- Lege wasmand = sportkledij voor de week ligt klaar

Zit eens een moment stil

- Vermijd continu rondlopen
- Voorzie of plan een rustmoment om zowel je hoofd als je spieren even rust te geven



6 TIPS VOOR JOU;

- Rustdagen zijn niet optioneel maar staan vast en zijn noodzakelijk!
- Kwaliteit boven kwantiteit. 1 kwalitatieve training met een hersteld lichaam levert meer op dan drie trainingen op een vermoeid systeem.
- Zorg voor een vast slaapritme. Slapen en opstaan rond hetzelfde tijdstip. Probeer hier in het weekend maar 60 minuten van af te wijken i.v.m. je weekritme.
- Slaap ‘inhalen’ werkt niet. Bijvoorbeeld: 2 uurtjes langer slapen op zondag compenseert de opgebouwde fysiologische schade van enkele verkorte nachten niet.
- Korte powernap kan voor extra frisheid zorgen kort na de middag, maar compenseert geen slechte/mindere nachtrust. Plan je powernap niet na 15u en maak hem ideaal niet langer dan 15-20 minuten!
- Vermijd intense inspanningen kort voor het slapen, zo kan je kerntemperatuur en hartslag tijdig zakken.



VIND JE RITME. VERLEG JE GRENZEN.

KLAAR OM SLIMMER TE TRAINEN?

Een goed trainingsplan houdt rekening met jouw doelen, je niveau én je agenda. Ook met de rust die je lichaam nodig heeft. Bij Cadans bouwen we dat plan samen met jou op.

In een **intakegesprek** bekijken we waar je nu staat, waar je naartoe wil en hoe je daar geraakt, in een ritme dat bij jou past.

Plan je intakegesprek →

cadansbysoigne.be

cadans
by soigné