

Triatlon Werkboek

Triatlon Werkboek

Scharon Dehuysse

Schrijver: Scharon Dehuysser
Coverontwerp: Scharon Dehuysser
© Scharon Dehuysser

Inleiding

Het Triatlon Werkboek

Een triatleet trainen is meer dan kilometers verzamelen. Het is leren begrijpen wat je lichaam doet, waarom je bepaalde trainingen uitvoert en hoe je van iedere training kunt leren. Dit werkboek is ontworpen om van die kennis een **persoonlijk trainingsinstrument** te maken.

Het **Triatlon Werkboek** vormt samen met het **Triatleet Handboek** en het **Triatleet Dagboek** de complete **3-delige Triatlon Trainingsbijbel**. Waar het handboek de theoretische basis en diepgaande kennis aanreikt, brengt dit werkboek die kennis naar de praktijk. Het dagboek vormt vervolgens de dagelijkse registratie van jouw trainingen, ervaringen en evolutie.

In dit werkboek ga je meten, plannen, rekenen, reflecteren en evalueren. Je brengt onder andere je trainingszones, kracht, conditie, belasting, herstel, voeding, techniek en wedstrijdstrategie systematisch in kaart. Je vindt praktische werkbladen, nulmetingen, calculators, trainingsmatrixen, reflectievragen, evaluaties en keycards voor zwemmen, fietsen, lopen, krachttraining, mobiliteit, herstel en transitie.

Het doel is niet om zoveel mogelijk gegevens te verzamelen. **Het doel is leren begrijpen wat die gegevens jou vertellen.**

Want iedere triatleet is anders. Jouw lichaam, jouw beschikbare tijd, jouw ervaring, jouw doelen en jouw belastbaarheid bepalen uiteindelijk hoe je moet trainen.

Gebruik dit werkboek daarom niet als een invuloefening, maar als een **persoonlijk kompas**.

Meet. Begrijp. Train. Evalueer. Stuur bij. Groei.

Welkom in jouw werkboek.

INLEIDING

Het Triatlon Werkboek

MODULE I:

GESCHIEDENIS, CULTUUR & FILOSOFIE

MIJN TRIATLON IDENTITEIT

DE GESCHIEDENIS VAN TRIATLON

DE FILOSOFIE VAN TRIATLON

MIJN TRIATLONVERHAAL

DE TRIATLEETSMINDSET

DE OORSPRONG VAN TRIATLON

DE TRIATLEET ALS SYSTEEM

WAT IS TRIATLON ÉCHT?

DE PSYCHOLOGIE VAN DE DRIE DISCIPLINES

HET MASTERITY-MODEL

COMEBACK-MINDSET

MIJN DOELARCHITECTUUR

DE TRIATLONMISSIE

IDENTITEITSGERICHT TRAINEN

MENTAAL VEERKRACHTMODEL

DE VOORVAL-ANALYSE

MIJN RELATIE MET PRESTATIE

DE TRIATLEETSCHECK-IN

MIJN PERSOONLIJK TRIATLONCONTRACT

MODULE II

TRAININGSLEER & FYSIOLOGISCHE BASIS

DE TRAININGSDRIEHOEK

STARTPUNT BEPALEN

FYSIOLOGISCHE NULMETING

HET BELANG VAN EEN STARTPUNT

SUPERCOMPENSATIE

WANNEER GAAT SUPERCOMPENSATIE VERLOREN?

TRAININGSINTENSITEIT

80/20 TRAININGSMODEL

ENERGIESYSTEMEN

VETOXIDATIE & GLYCOGEEN

GLYCOGEENMANAGEMENT

PERIODISERING

MIJN PERIODISERINGSPRINT

CARDIAC DRIFT & TRAININGSEFFICIËNTIE

EFFICIENCY FACTOR (EF)

ENERGIESYSTEMEN & DREMPELS

METABOLE FLEXIBILITEIT AUDIT

RELATIEVE FTP — W/KG

GEPOLARISEERDE TRAINING

NOORSE DREMPELMETHODE

VERMOEIDHEID & PRESTATIEBEPERKING

CENTRAL GOVERNOR AUDIT

ACWR — TRAININGSBELASTING

TRAININGSBELASTING LOGBOEK

PERFORMANCE MANAGEMENT CHART (PMC)

READY TO TRAIN SCORE

BESLISSINGSMATRIX

FYSIOLOGISCHE ZELFCOACHING

MODULE II — GROEIPLAN

MIJN TRAININGSFILOSOFIE

MODULE II REFLECTIE

MODULE II AFSLUITING

DISCIPLINES UITGEDIEPT

MODULE III

DE ALCHEMIE VAN DE CRAWL

LICHAAMSPOSITIE & HYDRODYNAMICA

ROTATIE

ADEMHALING

CATCH — DE VANGFASE

2-BEAT KICK VERSUS 6-BEAT KICK

SWOLF

ZWEMTECHNIEK — FOUTENDIAGNOSE

ZWEMTRAINING MATRIX

OPENWATERZWEMMEN

DE-ESCALATIESTRATEGIE

OPENWATER EVALUATIE

FIETSEN: DE MECHANICA VAN KRACHT

AERODYNAMICA

CADANS

FIETSPACING

MIJN STARTSTRATEGIE

FIETSVOEDING & HYDRATATIE

FIETSTRAININGSMATRIX

FIETS EVALUATIE

LOOPMECHANICA

RUNNING ECONOMY

LOOPTRAININGSMATRIX

BRICKTRAINING

T1

T2

TRANSITIE-TESTDAG

UITGEBREIDE EIND-EVALUATIE

12-WEKEN DISCIPLINEPLAN

MASTER EVALUATIE

MODULE IV:

ONDERSTEUNENDE PIJLERS
KRACHTTRAINING VOOR INJURY-PROOFING
KRACHTSCREENING
 EVALUATIE
 OEFENINGEN
 KRACHTTRAINING EVALUATIE
 CORE, MOBILITEIT & PNF
 CORE MATRIX
MOBILITEIT
 PNF LOGBOEK
VOEDING & ENERGIEBALANS
 MAALTIJDPLANNER
 FUELING RONDOM DE TRAINING
ZWEETRATIO
MIJN HERSTELMAALTIJD
HERSTELMECHANISMEN & SUPERCOMPENSATIE
 HERSTELAUDIT
 RUSTHARTSLAG LOGBOEK
 7-DAAGSE ROLLING AVERAGE
OVERTRAINING / OTS
CHECKLIST
SLAAP, HRV & ZENUWSTELSEL
 SLAAPLOGBOEK
 SLAAPHYGIËNE AUDIT
HRV
READY-TO-TRAIN MATRIX
WEKELIJKSE HERSTELAUDIT
HERSTELSTRATEGIE
INTEGRATIE-WEEK
 TRAINING + HERSTEL BALANS
VOEDINGSWEEK
TRAININGSDAG AUDIT
12-WEKEN KRACHT & SUPPORT PLAN
MAANDELIJKE EVALUATIE
DIEPE REFLECTIE

DE 10-MINUTEN DAGELIJKSE CHECK
MASTER SCORECARD
EINDEVALUATIE
MIJN SUPPORT-SYSTEEM
KEYCARD

MODULE V:

MASTER DATAFLOW
GEVORDERDE TRAININGSSTRATEGIEËN
 MIJN TRAININGSVERDELING
 INTENSITEITSVERDELING PER DISCIPLINE
 REFLECTIE
NOORSE DREMPEL — WERKBLAD
SESSIEPLANNER
EVALUATIE
GEDEPOLARISEERDE WEEKPLANNER
TRAININGSINTENSITEIT AUDIT
PERFORMANCE MANAGEMENT CHART
 CTL
 ATL
 TSB
 MIJN PMC
PMC-REFLECTIE
FRICTIONLESS TRAINING CHECKLIST
DE 5-MINUTEN REGEL
MIJN TRAINING FRICTION AUDIT
WOON-WERKVERKEER PLANNER
 COMMUTING HACK
11-UURS MODELWEEK
WEEKONTWERPER
 LEVENSTEST
MONITORING, DATA & ZELFCOACHING
 NP — NORMALIZED POWER
 IF — INTENSITY FACTOR
 TSS
 MIJN TRAINING
 W/KG
 EF — EFFICIENCY FACTOR
 INTERPRETATIE
 READY-TO-TRAIN SCORE
MENTALE PRESTATIE & WEDSTRIJDPSYCHOLOGIE
 MIJN WEDSTRIJDANGST

EGO-AUDIT
IF-THEN CONTINGENCY DASHBOARD
PETTLEP-VISUALISATIE
RACE-DAY VOORBEREIDING & PACING
DE 14-DAAGSE TAPER
TAPER CHECKLIST
RACE PACING DASHBOARD
ZWEMMEN
T1
T2
FIETS PACING
BRICK EFFECT
LOOP PACING
VOEDINGSPLAN RACE
RACE-DAY MASTERCHECKLIST
CROSS-DISCIPLINE OPTIMALISATIEMATRIX
LIMITER IDENTIFICATIE
TOP 3 LIMITERS
MASTER TRIATHLON DASHBOARD
MAANDELIJKS MASTERDASHBOARD
10-JAREN DECENNIUM PRESTATIEPLAN
DECADE PERFORMANCE AUDIT
POST-RACE AUTOPSIE
ZELFCOACHING AUDIT
MASTER WEEKREVIEW
DE TRIATLON SCORECARD
MASTER ACTIEPLAN
DE TRIATLON VAN DE ZIEL — MASTER REFLECTIE
MASTER RACE KEYCARD

MODULE I

GESCHIEDENIS, CULTUUR & FILOSOFIE

Van uitdaging naar identiteit

**“Je wordt geen triatleet wanneer je een startnummer draagt.
Je wordt triatleet wanneer je anders begint te denken.”**

Welkom bij **Module I** van jouw Triatlon Werkboek.

Deze eerste module vormt het vertrekpunt van jouw persoonlijke traject. Voordat je trainingen gaat plannen, zones gaat berekenen, kilometers gaat registreren of prestaties gaat analyseren, is het belangrijk om eerst stil te staan bij **waarom je triatlon beoefent, waar je vandaan komt en waar je naartoe wilt**.

Dit werkboek is namelijk niet bedoeld om simpelweg vakjes in te vullen. Het is een instrument waarmee je jezelf als triatleet leert kennen. Doorheen de verschillende opdrachten ga je niet alleen gegevens verzamelen, maar ook nadenken over je motivatie, je verwachtingen, je overtuigingen, je sterke punten en je valkuilen.

In deze module krijg je daarom ruimte om te **reflecteren, analyseren en schrijven**. Je onderzoekt je eigen relatie met triatlon en brengt je persoonlijke vertrekpunt in kaart. Waar sta je vandaag? Wat wil je bereiken? Welke betekenis heeft sport voor jou? En welke rol speelt je identiteit als triatleet binnen je dagelijks leven?

Gebruik de volgende pagina's niet om de “juiste” antwoorden te geven. Er bestaan hier geen perfecte antwoorden. **Eerlijkheid is veel waardevoller dan wat je denkt dat er van je verwacht wordt.**

Neem de tijd. Schrijf uitgebreid wanneer een vraag iets bij je losmaakt. Kom later terug naar eerdere antwoorden en kijk of je gedachten veranderd zijn.

Want dit werkboek zal met jou meegroeien.

Wat je vandaag invult, vormt je **nulmeting**. Wat je later opnieuw invult, laat zien hoeveel je onderweg veranderd bent.

Jouw opdracht

Kijk terug. Kijk naar jezelf. Kijk vooruit.

Ontdek waar jouw triatlonverhaal begint en gebruik dat als fundament voor alles wat hierna komt.

Triatlon is één van de meest complete duursporten ter wereld.
Het combineert:

Het lichaam

- cardiovasculaire capaciteit;
- spierkracht;
- techniek;
- metabolische efficiëntie.

Het brein

- discipline;
- focus;
- omgaan met ongemak;
- besluitvorming onder vermoeidheid.

De identiteit

- wie ben ik?
- waarom train ik?
- welke persoon wil ik worden?

Veel mensen starten triatlon met een sportief doel:
"Ik wil een Ironman finishen."

Maar onderweg ontdekken ze dat de grootste verandering niet de afstand is die ze afleggen.

De grootste verandering is de persoon die ze worden tijdens het proces.

MIJN TRIATLONIDENTITEIT

Wie ben ik als sporter?

Voor je begint met trainingsschema's, zones en cijfers, moet je weten wie je bent.

Een trainingsplan kan je sneller maken.

Maar een duidelijke identiteit zorgt ervoor dat je blijft doorgaan.

Mijn sportverleden

Welke sporten heb ik vroeger gedaan?

Welke sportieve prestaties maken mij trots?

Welke moeilijke momenten hebben mij gevormd?

Mijn startpunt vandaag

Datum:

.....

Leeftijd:

.....

Gewicht:

.....

Lengte:

.....

Mijn huidige conditie:

Score 1-10

Cardio:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Kracht:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Mobiliteit:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

Mentale weerbaarheid:

☐1 ☐2 ☐3 ☐4 ☐5 ☐6 ☐7 ☐8 ☐9 ☐10

DE GESCHIEDENIS VAN TRIATLON

Van experiment naar wereldsport

Triatlon ontstond vanuit een eenvoudige vraag:

Wie is de meest complete atleet?

Waar traditionele sporten één capaciteit benadrukken:

- zwemmers → techniek;
- wielrenners → vermogen;
- lopers → efficiëntie;
-

combineert triatlon drie totaal verschillende uitdagingen.

Een triatleet moet:

- efficiënt bewegen in water;
- honderden wattages kunnen leveren op de fiets;
- economisch blijven lopen onder vermoeidheid.

De drie karakters van triatlon

Zwemmen: controle

Water liegt niet.

Een slechte techniek wordt onmiddellijk afgestraft.

De zwemdiscipline leert:

- ontspanning;
- ritme;
- ademhaling;
- efficiëntie.

Reflectie:

Wanneer verlies ik controle?

.....

Fietsen: strategie

De fietsdiscipline leert:

- geduld;
- energiebeheer;
- keuzes maken.

Een te snelle start kan later een wedstrijd vernietigen.

Reflectie:

Neem ik vaak te veel risico?

.....

Lopen: karakter

De laatste discipline toont wie je werkelijk bent.

Wanneer energie daalt:

- stopt het lichaam;
- begint de mentale wedstrijd.

Reflectie:

Hoe reageer ik wanneer het moeilijk wordt?

.....

DE FILOSOFIE VAN TRIATLON

Meer dan drie sporten

Een triatleet ontwikkelt vijf eigenschappen:

1. Discipline

Niet elke training is leuk.

Maar elke training draagt bij.

Mijn discipline-score:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Wat maakt discipline moeilijk voor mij?

.....

.....

.....

2. Geduld

Een lichaam verandert langzaam.

Een betere triatleet worden vraagt:

- maanden;
- jaren;
- consistentie.

Waar wil ik soms te snel resultaat?

.....

.....

.....

3. Aanpassingsvermogen

Geen enkele voorbereiding verloopt perfect.

Er zijn:

- blessures;
- ziekte;
- stress;
- onverwachte situaties.

Mijn grootste aanpassing in sport:

.....

.....

.....

4. Zelfkennis

De beste atleten kennen:

- hun lichaam;
- hun grenzen;
- hun signalen.

Welke signalen negeer ik soms?

.....

.....

.....

5. Groei

Een triatleet vraagt niet:

"Waarom gebeurt dit?"

Maar:

"Wat kan ik hiervan leren?"

Mijn belangrijkste levensles uit sport:

.....

.....

.....

MIJN TRIATLONVERHAAL

Iedere triatleet heeft een verhaal.
Niet alleen de finish telt.
Ook de weg ernaartoe.

Mijn reden waarom

Waarom wil ik triatleet worden?
Neem tijd.
Schrijf niet wat mooi klinkt.
Schrijf wat echt is.

Ik wil triatleet worden omdat:

.....

.....

.....

.....

.....

Als niemand mijn resultaat zou zien...

Zou ik nog steeds trainen?

- ☐ Ja
☐ Nee
☐ Soms

Waarom?

.....

.....

.....

.....

.....

DIEPTE-AUDIT

Wat zoek ik eigenlijk in triatlon?

- ☐ Erkenning
- ☐ Gezondheid
- ☐ Uitdaging
- ☐ Vrijheid
- ☐ Zelfvertrouwen
- ☐ Verbinding
- ☐ Persoonlijke groei

Mijn belangrijkste reden:

.....

.....

.....

.....

.....

DE TRIATLEETSMINDSET

Fixed mindset versus Growth mindset

Fixed mindset:

"Ik ben goed of slecht in iets."

Voorbeelden:

- "Ik kan niet zwemmen."
- "Ik ben geen loper."
- "Ik heb geen talent."

Growth mindset:

"Ik kan ontwikkelen."

Voorbeelden:

- "Mijn zwemtechniek kan verbeteren."
- "Mijn conditie kan groeien."
- "Elke training leert mij iets."

Mijn beperkende overtuigingen

Welke gedachten houden mij tegen?

1.

.....

.....

2.

.....

.....

3.

.....

.....

Nieuwe overtuiging

Ik vervang:

.....

.....

door:

.....

.....

DE OORSPRONG VAN TRIATLON

Waarom bestaat triatlon?

Triatlon ontstond niet vanuit de zoektocht naar de snelste zwemmer, fietser of loper.

Het ontstond vanuit een andere vraag:

Wie kan zich het beste aanpassen?

De triatleet is geen specialist in één beweging.

De triatleet is een specialist in transitie.

De overgang tussen:

- water en land;
- kracht en uithouding;
- inspanning en herstel;
- vertrouwen en twijfel.

Daar ligt de essentie van triatlon.

De evolutie van de triatleet

De moderne triatleet heeft toegang tot meer informatie dan ooit:

- hartslagmeters;
- vermogensmeters;
- GPS;
- lactaatmetingen;
- trainingsapps;
- slaaptracking;
- voedingsanalyse.

Maar meer data betekent niet automatisch betere prestaties.

De echte uitdaging:

Kan jij data gebruiken zonder jezelf te verliezen in cijfers?

Reflectie: mijn relatie met data

Ik gebruik sportdata vooral om:

- ☐ Beter te begrijpen hoe mijn lichaam werkt
- ☐ Mijn trainingen te verbeteren
- ☐ Mijn vooruitgang te meten
- ☐ Mezelf te vergelijken met anderen
- ☐ Zekerheid te zoeken