

Inhoudsopgave

Het gebruik van dit boek 7

deel I

- 1 Waarom zou je trainen? 11
- 2 Supercompensatie. 13
- 3 Periodiseren, een plan maken 19

deel II

- 4 Warming-up en Cooling-down 45
- 5 Rekken en stretchen 49
- 6 Continuïteitstraining, basis uithoudingsvermogen voor klimmen 61

deel III

- 7 Wat is kracht 81
- 8 Voorbereiding voor je kracht 89
- 9 In balans blijven 123
- 10 Kracht opbouwen met klimmen en boulderen 133
- 11 Hangtraining 143
- 12 Systeemtraining 159
- 13 Campusboard training 171
- 14 Speedklimmen 191

deel IV

- 15 Weerstandstraining 193

deel V

- 16 Jeugd 209
- 17 Mentale aspecten van het klimmen 217
- 18 Voeding en klimmen 227

Woord van dank 233

Bronnen 234

Klimgradaties 235

Begrippenlijst 237



Het gebruik van dit boek

Deze handige wegwijzer brengt je sneller bij de informatie die je zoekt

Deel I

In dit deel lees je over de voorbereiding van je trainingen. Hoe vaak per week doe je wat en waarom.

- 1 **Waarom zou je trainen?** Hier een korte inleiding waarom je wat gaat hebben aan alle trainingsleer van dit boek.
- 2 **Supercompensatie**
Hier leer je begrijpen hoe je slim je inspannings- en rustdagen kunt indelen. Om te trainen op het juiste moment. Je leert begrijpen hoeveel training nodig is om vooruit te gaan, om niet te stagneren en om niet achteruit te gaan. Het is niet de bedoeling om overtraind te raken.
- 3 **Periodiseren**
Je leert hier om in periodes te trainen, met verschillende aspecten van de klimsport, zoals basiskracht, specifieke klimkracht, weerstand en continuïteit. Het is bedoeld om je eigen vooruitgang te optimaliseren. Wat moet je eerst trainen en wat daarna? Hoelang zijn die periodes? En welk voorbeeldschema hoort bij jou? Of ga je uiteindelijk je eigen schema maken?

Deel II

In het tweede deel ga je aan de slag met voorbeelden en oefeningen die te maken hebben met lichte inspanningen.

- 4 **Warming-up en cooling-down**
Het hoe en wat van opwarmen en een training afsluiten is een klassiek gegeven. Met wat voorbeelden kun je er zo mee aan de slag.
- 5 **Rekken en stretchen**
In dit hoofdstuk vind je handige rek- en strekoefeningen voor klimmers.
- 6 **Continuïteit**
Hier een uitleg over het belang van een algemene basisconditie en specifieke klimconditie. Deze twee verschillende aspecten van het uithoudingsvermogen worden nader toegelicht. Met voorbeelden en schema's kun je je eigen training samenstellen.

Deel III

In het derde deel gaan we aan de slag met de opbouw van kracht.

7 Wat is kracht?

Hoe je specifieke klimkracht opbouwt, is verdeeld in verschillende fases. Alle fases zijn voorzien van technische uitleg, zodat je begrijpt wat de achtergrond ervan is.

8 Basiskracht, voorbereiding met circuittrainingen

Dit is de eerste krachtfase die je in de voorbereidende periode doorloopt. Het gaat hier om basisoefeningen en specifieke oefeningen die een fundament leggen voor de latere fases van klimkracht. Er komen twee soorten circuit trainingen aan bod.

9 Trainen om in balans te blijven

Bepaalde spieren worden door klimmers niet of nauwelijks getraind. De antagoniasten komen bijna niet aan bod wanneer je eenzijdig traint. Daardoor kan er scheefgroei ontstaan. Je lichaam is dan niet meer in balans. De typisch kromme rug bij klimmers is hier een voorbeeld van. Uiteindelijk kun je er blessures door ontwikkelen. In dit hoofdstuk staan wat simpele oefeningen om al je spieren goed te onderhouden. Eigenlijk kun je het zien als een soort huiswerk om bij te houden.

10 Kracht opbouwen met klimmen en boulderen

Hier krijg je uitleg, oefeningen en voorbeelden die je met touwklimmen en boulderen uitvoert in de verschillende krachtfasen. Zo ga je bijvoorbeeld bewuster boulderen of klimmen en bouw je écht iets op.

11 Hangtraining

Door hangoefeningen worden je vingers sterker en daarnaast natuurlijk ook de specifieke klimspieren zoals je armen, schouders, bovenrug en je romp. Hier vind je simpele oefeningen. Er staan schema's in van makkelijk tot moeilijk.

12 Systeemtraining

Op een speciaal klein trainingsmuurtje zijn grepen links en rechts in spiegelbeeld uitgezet. Hierop worden dan speciale klimbewegingen herhaald, die je voor zowel links als rechts identiek uitvoert. Je lichaam wordt zo in balans getraind voor bewegingen die jouw klimdoel ondersteunen en om in balans te blijven.

13 Campusboard training

Hier vind je specifieke oefeningen, zonder gebruik van je voeten, aan houten latten. Opgebouwd met oefeningen aan grote latten tot hardcore oefeningen aan kleine randjes voor diehards.

14 Speedklimmen

Je vindt hier een kleine inleiding over deze tak van de klimsport.

Deel IV

Het vierde deel is de trainingsfase die na de krachtperiode komt.

15 Weerstandstraining

Na alle opbouw van kracht komt de weerstand tegen verzuring. Het leren uitstellen van deze verzuring vraagt om een speciale opbouw van training. Hier staat uitgelegd wat verzuring precies is en hoe je er weerstand tegen kunt opbouwen met oefeningen.

Deel V

Dit laatste deel bevat hoofdstukken met extra informatie rondom de klimsport.

16 Jeugd

Informatie voor jeugdklimmers.

17 Mentale training

Na alle fysieke tips & tricks ook nog wat mentale tips. Goed klimmen is zonder meer verbonden aan een goede state of mind. Dit is een heel interessant aspect van het klimmen om je in te verdiepen. Ik houd het hier beknopt en vermeld daarbij mijn eigen topsport ervaring op dit gebied.

18 Voeding en energie

Ook niet meer weg te denken is de algemene 'knowhow' over juiste voeding en dit slim plannen in verband met je trainingen en prestaties.

Tot slot

Woord van dank

Een dankwoord aan iedereen die mij geholpen heeft dit boek tot stand te brengen.

Bronvermelding

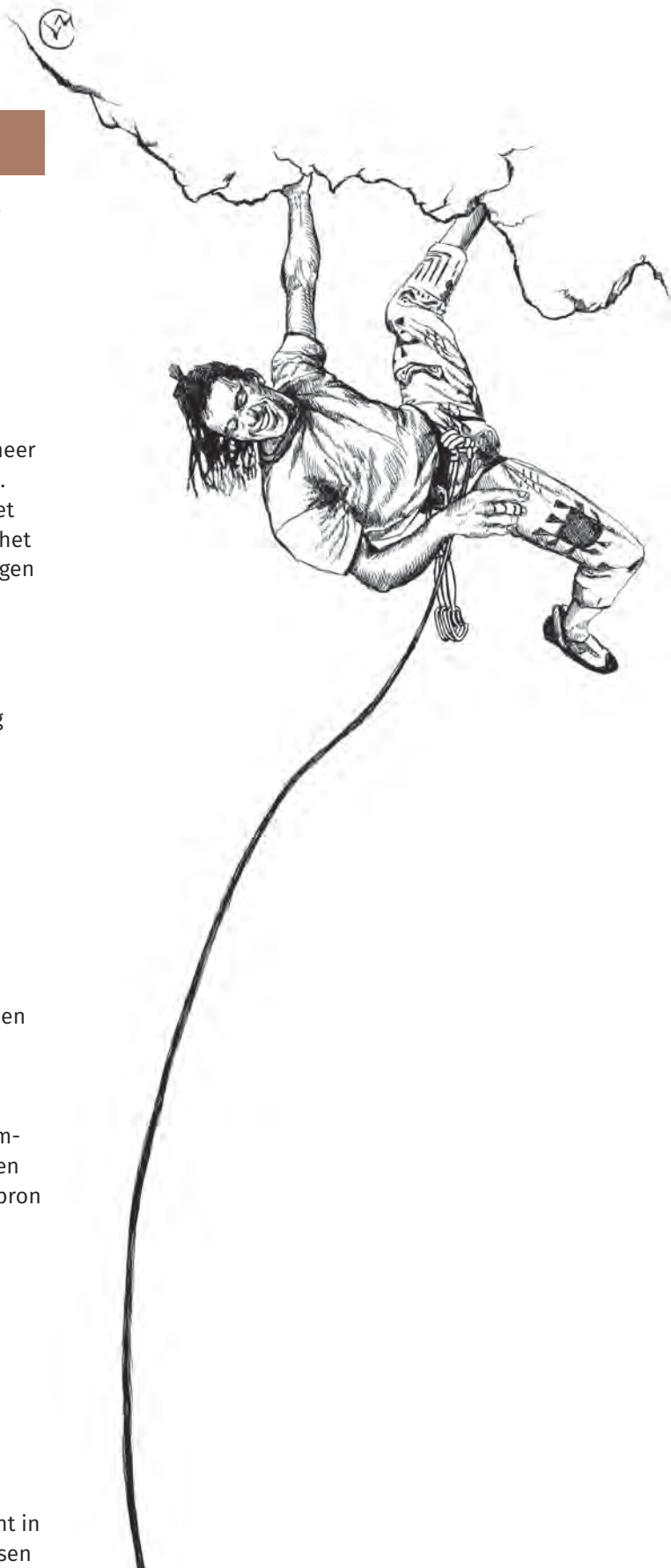
Misschien wil je meer boeken lezen over klimtraining en zijn de boeken die mij ook hebben geholpen door de jaren heen een inspiratiebron voor je!

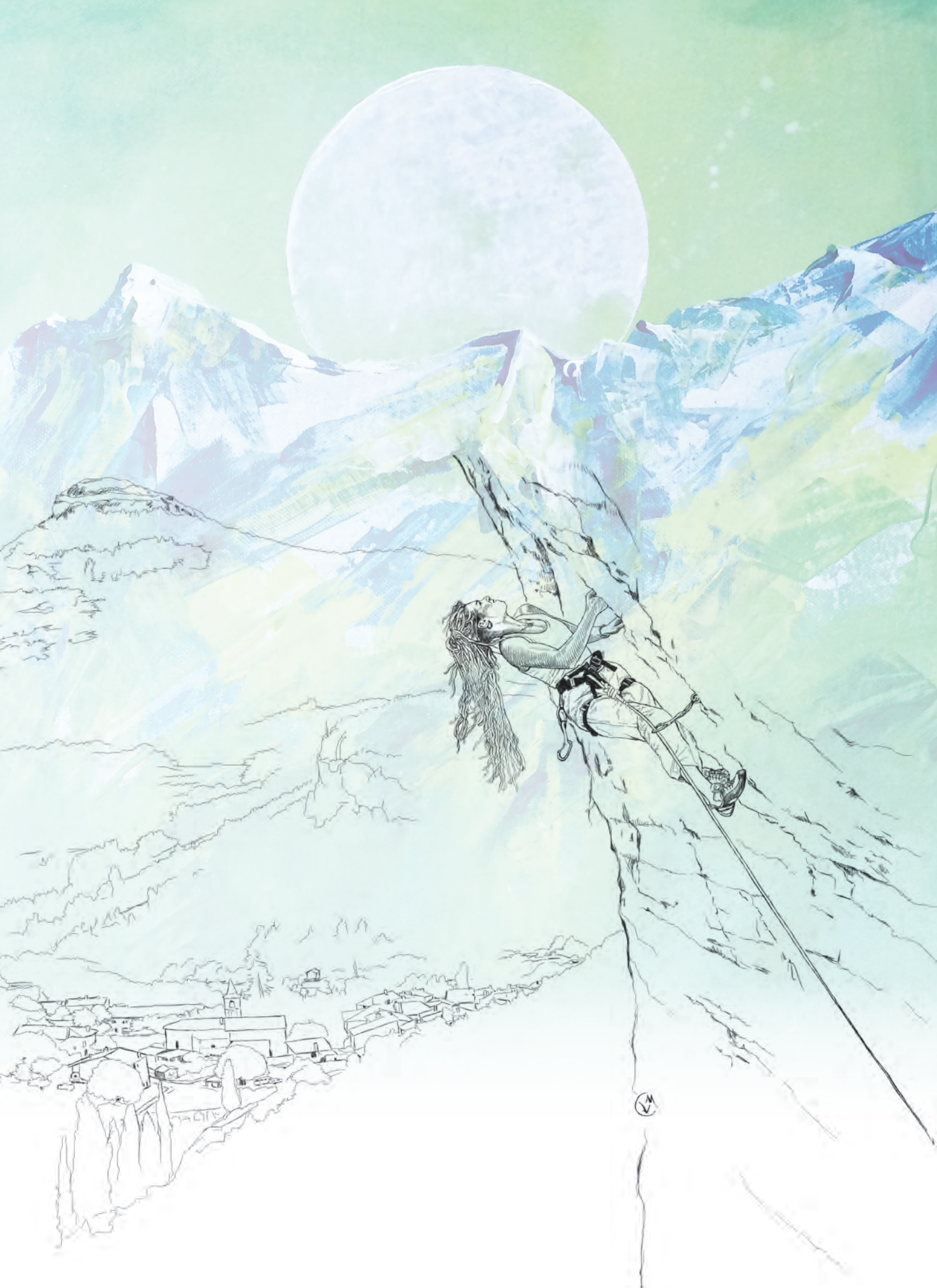
Klimgradaties

Tenslotte vind je een vergelijkingstabel van moeilijkheidsgradaties voor klimmen en boulderen in verschillende landen van de wereld.

Begrippenlijst

Mocht je bepaalde klimtermen of specifieke woorden niet begrijpen, dan staan ze wellicht in deze lijst. In dit boek kun je de woorden tussen aanhalingstekens hier opzoeken.





1 Waaron zou je trainen?

Waarom zou je niet gewoon klimmen? Dan word je toch vanzelf sterker en beter?

Dit zijn logische vragen, aangezien er ook een deel van waarheid in zit. De meeste mensen die beginnen met klimmen, hebben eerst een heel scala aan klimtechnieken te ontwikkelen. Hun 'sterker' worden, zit hem dan ook niet in spierballen, maar ligt eerder op het vlak van hun klimtechniek. Een heleboel kracht kan verloren gaan door een disbalans tijdens de beweging, of een hoop onnodig gooi- en smijtwerk. Ook een afgekeken magic trick tijdens het boulderen kan een wereld van verschil maken. Ik noem maar wat. Op het mentale vlak is er ook een hoop te winnen. Denk aan angsten die overwonnen moeten worden tijdens het leren voorklimmen. Of bij hoge boulders, wanneer je een goeie 'spotter' nodig hebt om geen enkels te breken bij de landing. Jaren heb ik me dan ook bemoeid met het verbeteren van klimtechnieken van klimmers. Veel klimmers zag ik opbloeien. Ze klommen mooier, gecontroleerder, vloeiender, rustiger en bewuster wanneer hun klimtechniek vooruitging. Geen lucky moves meer, maar een bewust toegepaste klimpositie om de beweging aan te sturen. We gingen ook filmpjes maken en de techniek analyseren. Jezelf zien klimmen was een leuke openbaring of soms een confrontatie voor klimmers.

Samen met je klimmaatjes klimpassen proberen die eerst niet lukken en daarna wél, werkt super efficiënt. Van samen een oplossing vinden en elkaar daarmee helpen, leer je ontzettend veel! Dit soort klimmen hoort allemaal nog onder het kopje 'gewoon' samen klimmen en beter worden. En niet alleen beginnende klimmers gaan er door vooruit, ook de pro's vinden het heerlijk om met gelijkgestemden te kunnen klimmen en van elkaar feedback te ontvangen. Zo klom ik zelf ook mijn eerste 7C+ 'on sight', omdat ik omringd was met goede klimmers die ik van de World Cup wedstrijden kende. De sfeer was motiverend en de route lukte doordat Liv Sansoz (ze won drie keer de wereldbeker) mij gewoon een 'on sight' poging gunde en mij als eerste de route liet klimmen, terwijl we samen klommen.

Sommige mensen associëren het woord 'training' met hard werken, schema's en spierballen kweken. En de begrippen plezier en met flow klimmen zijn dan helemaal van de aardbodem verdwenen. Dat is jammer, want het één sluit het ander niet uit. Zo kun je bijvoorbeeld met klimbewegingen bezig zijn, wetend in welk gebied van de fysieke kracht je traint en toch fun hebben. De focus kan hierbij nog steeds liggen op de coördinatie, flow en harmonie van de aan elkaar gelinkte bewegingen. De lol kan hierbij zo groot zijn, dat je helemaal niet meer door hebt hoe hard je getraind hebt!

Toch kun je door bewust te gaan trainen vele malen harder vooruitgaan dan je zou denken. Dat zie je terug bij professionele klimmers. Het is niet voor niks dat ze op dag A het één doen en op dag B weer wat anders. Ook de kennis over hoeveel training goed voor je is, blijft een essentiële schakel. Je kunt met een bewuste toepassing van de trainingsleer harder vooruitgaan, ook al blijf je dezelfde trainingsdagen aanhouden als daarvoor. Bewuste toepassing van trainingsleer maakt ook dat je weet op welk gebied je aan het trainen bent. Zo kan een leuke bouldersessie met je klimmaatjes opeens perfect passen in je periode van kracht opbouwen. En weer een ander soort training kan je herstel bevorderen van een bikkelharte training eerder in de week.

Voor alle klimmers die het leuk vinden om efficiënter met hun klimtijd om te gaan, omdat ze het leuk vinden om het beste uit zichzelf te halen, heb ik dit boek gemaakt. Het kan ook zijn dat veel van de oefeningen je min of meer wel bekend zijn, maar dat je ze nu in het kader van training ziet en bewuster gaat toepassen. Weten waarmee je bezig bent, blijkt voor veel klimmers motiverend te werken, omdat je de soort training bewust herkent en toepast. Het brengt je zwakke en sterke punten aan het licht. Het motiveert je bovendien om te weten dat je op de goede weg zit. En wie weet, kom je in topvorm tijdens je klimvakantie! Who knows?!



2 Supercompensatie

Jouw eigen trainingsritme door slim en creatief te trainen

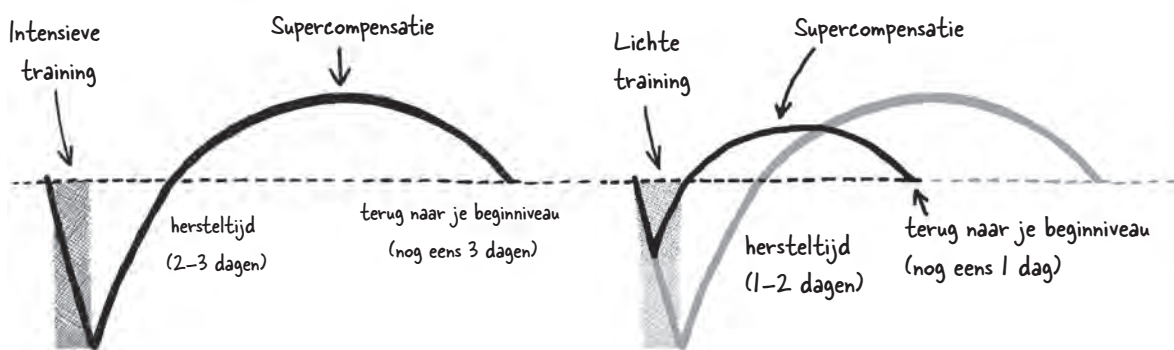
Hoe fijn is het, wanneer je vooruitgaat en opeens de vruchten gaat plukken van alle trainingen? Niets is zo frustrerend als hard trainen en juist achteruitgaan met je klimniveau. Van te weinig trainen word je natuurlijk sowieso niet beter. Kortom, je moet er wel wat voor doen. Maar hoe doe je dit slim en creatief?

Wat is supercompensatie?

De ideale balans is, wanneer je nèt genoeg uitgeput bent om met je volgende training te beginnen, maar ook weer niet te lang hebt gewacht. Want in deze tussenliggende periode maakt je lichaam extra stoffen aan om zich klaar te maken voor de volgende ronde. Ga je

trainen in deze periode met die extra stoffen, dan spreken we van supercompensatie en ga je vooruit.

In de schematische tekening hieronder zie je hoe supercompensatie werkt voor een bepaalde spiergroep. We geven een gemiddelde hersteltijd aan, als richtlijn om je aan te houden. Hoe beter je getraind bent, hoe minder rust je nodig hebt voor herstel. Dan kun je dus vaker trainen. Na een lichte training ben je ook eerder hersteld. De eerste tekening hieronder gaat uit van een zware training waarbij je behoorlijk wat van een bepaalde spiergroep vraagt. Je kunt de volgende dag natuurlijk wel een andere spiergroep trainen. Zie hoofdstuk 9 over het trainen van de antagonisten en verschillende vormen van krachttraining. Zo hoeft je geen dagen te wachten op een volgende training. Het leuke is dat de klimsport zich hier prima voor leent.



Hoe werkt het?

Tijdens een intense training, wanneer je uitgeput raakt, wordt er een zwaar beroep gedaan op spierweefsels, bouwstoffen en energievoorraden. Als reactie hierop gaat je lichaam als een gek nieuwe weefsels aanmaken, het van nieuwe stoffen voorzien en de energievoorraden aanvullen. In het begin is dit om de boel te repareren, maar direct hierna wordt er een beetje extra aangemaakt. Juist déze periode, de supercompensatie, is dé ideale periode om je volgende zware training te plannen. Je kunt natuurlijk wel een lichtere training plannen na een zware trainingsdag. Deze maak je dan zo, dat je andere spiergroepen aanspreekt

voor het optimaliseren van je herstel. Ligt het accent op zware overhangen met platte grepen en modules in je krachtfase dan heeft deze training een hersteltijd nodig van twee tot drie dagen, voordat je diezelfde volgende training weer doet. In de tussenliggende tijd train je bijvoorbeeld andere facetten van het klimmen op liggende en hellende wanden. Hierbij wordt er een beroep gedaan op je lenigheid, vindingrijkheid en vingerkracht op randjes. Daarna plan je eventueel nog een rustige hersteltraining op zeer laag niveau in de klimhal. Als laatste neem je een rustdag. Je kunt ook 's ochtends een rondje door het bos rennen, maar wel met de juiste hartfrequentie om het inspanningsniveau laag te houden, dat valt onder hersteltraining.

Interval training met boulders

INTERVALS OP DE BOULDERMUUR

AANTAL BEWEGINGEN Zoek een aaneenschakeling van 12-20 bewegingen.

KLIMTIJD Kijk of je hier ongeveer 1,5-2 min. over doet.

RUST Neem 2 min. rust.

SERIES Dit parcours doe je 4-6x.

OPMERKING

Je hoeft niet te eindigen waar je begon met je parcours.

Zorg dat je de 15 à 20 passen uit je hoofd kent, zodat je deze exact kunt herhalen. Markeer ze desnoods met tape of een krijtje.

Op een bouldermuur gaan de bewegingen niet altijd omhoog voor een parcours van 20 bewegingen, waardoor je andere spieren traint!





Interval training met boulders

INTERVALS OP BOULDERS: 4X4 TRAINING

BOULDERS Klim 4 verschillende boulders achter elkaar zonder echte pauze (kom wel even goed op adem als dat nodig is!) Het lopen van het ene wanddeel naar het andere is je pauze, dus zorg dat de boulders niet ver uit elkaar liggen.

AANTAL BEWEGINGEN Boulders van 4-8 bewegingen die lekker zwaar voor je zijn, maar ze mogen niet op je max liggen. Klim je 4x 6 bewegingen, dan kom je in totaal op 24 bewegingen.

KLIMTIJD Niet langer dan 2 min. voor 4 verschillende boulders achter elkaar.

RUSTTIJD Neem 2-4 min. rust nadat je 4 boulders hebt geklommen.

SERIES Dit doe je 4x.