



Het Nieuwsblad

Date: 26-07-2023
Page: S 010
Periodicity: Daily
Journalist: Jonas Withouck

Circulation: 185454
Audience: 984654
Size: 552 cm²



publications: 2 : Het Nieuwsblad - De Gentenaar

“Tour heeft Pogacar enorm veel deugd gedaan”

JONAS WITHOUCK

De verrassende aanvallen van Tadej Pogacar (24) op de Champs-Elysées hebben dan toch nog iets opgeleverd. Hij deelde via Instagram dat zijn ‘drempelvermogen’ nog verbeterd is tijdens de laatste Tourrit.

Wat kunnen we daaruit afleiden? “Mocht ik zijn trainer zijn, ik zou hem laten meedoen aan het WK.”

“Een nieuw drempelvermogen neerzetten op de laatste dag van de Tour: oké”, schreef Pogacar maandagavond op Instagram met een screenshot van zijn trainingsapp en enkele veelzeggende emoji’s erachter.

Een beetje meer uitleg over FTP voor de niet-fietsende koersliefhebber of zelfs de gemiddelde wielertoerist is nodig. Het anaerobe drempelvermogen, beter bekend als FTP (*Functional Threshold Power*), is het gemiddelde vermogen dat iemand gedurende een uur kan volhouden, uitgedrukt in wattage.

Hoe hoog het FTP van Pogacar op dit moment exact is, weten we niet – hij plaatste op zijn Instagram-story een emoji voor het getal om het te verbergen. Profrenners delen dat niet al te graag. Maar er zijn in het verleden wel al schattingen gemaakt op basis van zijn prestaties: rond de 415 watt. Heel straf voor iemand van 66 kilogram. In het geval van

Pogiboy betekent dat dus iets meer dan 6,2 watt per kilogram.

Daarmee is de Sloveen – uiteraard – een exceptionele wielrenner. Zwift, het populaire virtuele trainingsplatform, stelde een tabel op met waarden van ongetrainde wielrenners tot coureurs van wereldklasse. Een ongetrainde man kan een uur lang tussen de 1,86 en 2,49 watt per kilogram lichaamsgewicht trappen. Een gemiddelde profrenner ongeveer tussen de 5,15 en 5,78 watt per kilo en renners van wereldklasse zitten aan 5,87 tot 6,40.

JAN BOURGOIS
INSPANNINGSFYSIOLOOG

“Als ze hem nu een schema op maat geven met ook voldoende recuperatie, dan kan hij een prachtig WK rijden”

Als we aan professor inspanningsfysiologie Jan Bourgois (UGent) meer duiding vragen bij die verbeterde drempelwaarde van Pogacar, wil hij snel iets onderstrepen. “Een FTP kan vandaag een bepaald cijfer zijn, morgen kan dat hoger of lager liggen. En dat kan bijvoorbeeld alleen al afhangen van hoe goed of hoe slecht een renner de nacht voordien geslapen heeft. Blindstaren op één cijfer is nooit goed. Het is dan ook gevaarlijk om het exacte cijfer te delen, want je kan er ook op afgerekend worden. Wellicht is hem ook opgelegd om dat niet te doen.”

Toch lijkt het ons een goed teken dat Pogacar na drie weken Tour op de laatste dag nog verbeterde waarden laat optekenen. En daar is Bourgois het volledig mee eens. “Ik ben er nog altijd

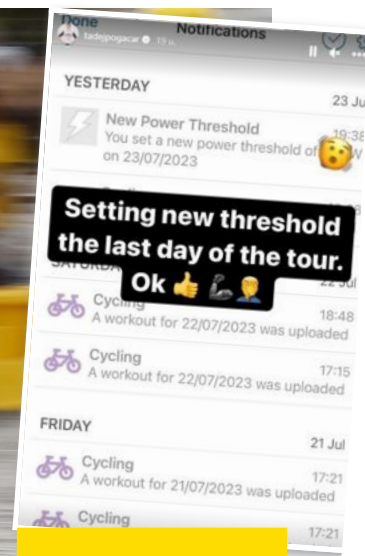
van overtuigd dat hij de Tour had kunnen winnen, maar hij heeft twee slechte dagen gehad”, legt hij uit. “Dat is grotendeels te wijten aan zijn verstoorde voorbereiding. Op een bepaald moment is hij over de grens gegaan, waardoor hij die terugval gehad heeft. Maar Pogacar heeft getoond dat hij daar goed van hersteld is. Coaches putten hun renners op training ook soms eens goed uit om een groter effect te krijgen op de conditie. Dat is een wederkerend fenomeen.”

Deelname WK nog niet zeker

Vervolgens raadt Bourgois Pogacar aan om zeker deel te nemen aan het WK in Glasgow. “Ik kan nagenoeg met zekerheid zeggen dat de Tour hem enorm veel deugd heeft gedaan. Condi-

oneel zal hij beter zijn dan toen de Tour begon. Nu we toch over data bezig zijn: het is nu belangrijk dat hij verschillende metingen van tijdens de Tour aan elkaar koppelt en op de juiste manier interpreteert. Dat zal zijn trainer uiteraard wel doen. Als ze hem nu een schema op maat geven met ook voldoende recuperatie, dan kan hij een prachtig WK rijden. En dan mag je hem zelfs tot één van de grote favorieten rekenen.”

Nochtans heeft Pogacar zijn deelname aan de WK-wegrit op 6 augustus nog niet bevestigd. “Het zou me verwonderen als hij het niet doet. Er zit ruim voldoende tijd tussen om nog een stukje te recupereren. Mocht ik zijn trainer zijn, ik zou hem laten meedoen.” Remco, Wout en Jasper houden er maar beter rekening mee.



Pogacar trok op de Champs-Élysées zowaar even in de aanval. Zijn waarden tonen dat hij nog niet uitgeblust is. © RR, REUTERS