



DeMorgen.

## De Morgen

Date: 27-03-2024

Page: 18

Periodicity: Daily

Journalist: -

Circulation: 28263

Audience: 236445

Size: 371 cm<sup>2</sup>



## Wielrennen

# Diverse wegen leiden naar Oudenaarde

Mathieu van der Poel reed zich zondag helemaal leeg en gebruikt deze week vooral om te rusten. Wout van Aert skipte Gent-Wevelgem maar gaat vandaag nog eens vol aan de bak in Dwars door Vlaanderen. Welke weg naar de Ronde is de juiste?

Jan Boone, professor sporttraining en trainingsleer aan de Universiteit Gent, kan de fans van Wout van Aert en Mathieu van der Poel geruststellen. Het is niet zo dat een van beide sporthelden een blunder heeft gemaakt in zijn programma. "Hier is geen goed en fout", zegt Boone. "Het lijkt alsof Van Aert en Van der Poel iets helemaal anders doen, maar eigenlijk is dat niet zo. Ze kiezen een variant op hetzelfde thema: een week met veel rust waarin plaats is voor nog één sportieve prikkel."

Bij Van Aert is dat een wedstrijd vandaag, bij Van der Poel zal dat een iets langere en pittigere training zijn, ook vandaag of morgen. "Beide aanpakken zijn goed", zegt Boone. Hij benadrukt dat hij de cijfers van de twee toppers niet kent; hij spreekt vanuit een wetenschappelijk kader. "De reden waarom je voor het een of het ander kiest, is individueel. Dat kan een persoonlijke voorkeur zijn: waar voelt iemand zich goed bij? Of een persoonlijke ervaring: wat heeft gewerkt in het verleden?"

Normaal rijdt Van Aert Dwars door Vlaanderen niet, hij nam maar één keer deel in 2018. Van der Poel reed de voorbije jaren bijna altijd Dwars door Vlaanderen, hij won in 2019 en 2022. Deze keer hebben ze de rollen dus omgedraaid. Wat is daar de reden voor?

Van der Poel rijdt 'Waregem' graag, valt te horen bij Alpecin-Deceuninck, maar de wedstrijd past deze keer niet binnen het grotere plaatje van de

voorjaarskoersen. De bedoeling is dat Van der Poel straks doorgaat tot Luik-Bastenaken-Luik. Om hem mentaal en fysiek fris te houden, zijn ze liever zinnig met hun kopman. "Want zoals er tegenwoordig wordt gekoerst, is elke wedstrijd een aanslag op het lichaam."

Bij Visma-Lease a Bike spelen andere zaken. "De keuze voor Dwars door Vlaanderen is ingegeven door het voortraject van Van Aert", legt trainer Mathieu Heijboer uit. Van Aert is dit jaar later op hoogtestage getrokken, in maart in plaats van in februari, en heeft sindsdien weinig gekoerst. "Na die lange en lastige stage wilden we hem geen twee zware klassiekers achtereen laten doen. We wilden eerst ruimte voor herstel bieden."

Dat is ondertussen gebeurd, en zo kan de aandacht opnieuw verschuiven. Wat extra wedstrijd kilometers en -ritme zijn welkom. Een renner kan beter gewend zijn aan het vele wringen, optrekken, draaien en keren in de Vlaamse koersen. Heijboer: "Van Aert kan nu fris een volgende klassieker rijden met zoveel mogelijk renners uit de kern voor de Ronde. Op die manier raken we tactisch beter op elkaar ingespeeld."

Beide teams hebben dus goede redenen voor hun keuzes. Hoe dan ook zouden ze altijd hebben gekozen voor die ene inspanning halfweg de week, training of wedstrijd.

Boone: "Goed presteren hangt af

van twee factoren: hoeveel conditie heb je opgebouwd en hoe fris of vermoeid ben je? Als je veel hebt getraind en een goede conditie hebt opgebouwd, kun je in de laatste zeven tot tien dagen voor een piekinspanning best zo veel mogelijk rusten. Dan sta je op de dag van de waarheid aan de start met een lichaam dat volledig klaar is. Dat heet supercompensatie. Onderweg wil je wel nog één keer je lichaam aan het werk zetten, waardoor het glycogeenniveau in de spiervezels (suikers die als brandstof dienen, BA) wordt gereduceerd. Door nadien weer te rusten, in combinatie met de juiste voeding, wordt het glycogeen opnieuw aangevuld tot zelfs boven de eerste waarde. Daarom is die ultieme prikkel zo belangrijk."

### TWEE À DRIE DAGEN RUST

Hoelang het duurt om de spieren helemaal op te laden verschilt van individu tot individu, maar reken gemiddeld op 48 tot 72 uur. Het hangt ook af van hoe zwaar de laatste inspanning is geweest.

Boone: "Bij topploegen als Visma-Lease a Bike en Alpecin-Deceuninck weten ze hoe hun renner in elkaar steekt. Je mag ervan uitgaan dat Van Aert en Van der Poel in optimale omstandigheden aan de start van de Ronde van Vlaanderen zullen staan." (BA)



**Mathieu van der Poel en Wout van Aert trekken door op een kasseistrook in de E3 Saxo Classic. 'Zoals er tegenwoordig wordt gekoerst, is elke wedstrijd een aanslag op het lichaam.'** © PHOTO NEWS

**HET  
LAATSTE  
NIEUWS**

## Het Laatste Nieuws

Date: 27-03-2024  
Page: 004-005 in Sport  
Periodicity: Daily  
Journalist: Bart Audoore

Circulation: 187227  
Audience: 1030924  
Size: 999 cm<sup>2</sup>



# WAAROM WOUT VAN AERT RUST WANNEER MATHIEU VAN DER POEL KOERST, EN OMGEKEERD

**«Het lijkt alsof ze iets helemaal anders doen, maar dat is niet zo»**

**Hoeveel wegen leiden naar Oudenaarde? Mathieu van der Poel reed zich zondag helemaal leeg en gebruikt deze week vooral om te rusten. Wout van Aert skippte Gent-Wevelgem, maar gaat vandaag wel nog eens vol aan de bak in Dwars door Vlaanderen. Hun doel is hetzelfde, de Ronde van Vlaanderen winnen, maar hun aanpak verschilt compleet. Hoe komt dat? En welke weg is nu de juiste?**

**Bart AUDOORE**

**J**an Boone, professor sporttraining en trainingsleer aan de Universiteit Gent, kan de fans van Wout van Aert en Mathieu van der Poel meteen geruststellen. Het is niet zo dat een van beide sporthelden een blunder heeft gemaakt in zijn programma. «Hier is geen goed en fout», zegt Boone. «Het lijkt alsof Wout en Mathieu iets helemaal anders doen, maar eigenlijk is dat niet zo. Ze kiezen een variant op hetzelfde thema: een week met veel rust waarin plaats is voor nog één sportieve prikkel.» Bij Van Aert is dat een wedstrijd op woensdag, bij Van der Poel zal dat een iets langere en pittigere training zijn, ook vandaag of anders morgen. «Beide 'approaches' zijn goed», zegt Boone. Hij benadrukt dat hij het concrete dossier en de cijfers van de

twee toppers niet kent: wanneer hij spreekt is dat vanuit een theoretisch wetenschappelijk kader. «De reden waarom je voor het een of het ander kiest, is individueel. Dat kan persoonlijke voorkeur zijn: waar voelt iemand zich goed bij? Of persoonlijke ervaring: wat heeft gewerkt, of niet gewerkt, in het verleden?»

### Zuinig

Dat laatste is gek. De Belg en de Nederlander lijken aan 'spiegelen' te doen: normaal rijdt Van Aert Dwars door Vlaanderen niet, hij nam maar één keer deel, in 2018. Van der Poel reed de voorbije jaren bijna altijd Dwars door Vlaanderen, hij won in 2019 en 2022. Deze keer hebben ze de rollen dus omgedraaid. Wat is daar de reden voor? Van der Poel rijdt 'Waregem' graag, valt te horen bij Alpecin-Deceuninck, maar de wedstrijd past deze keer niet

binnen het grotere plaatje van de voorjaarskoersen. De bedoeling is dat Van der Poel straks meegaat tot Luik-Bastenaken-Luik. Om hem mentaal en fysiek fris te houden, zijn ze liever een beetje zuinig op hun

kopman. «Want zoals er tegenwoordig gekoerst wordt, is elke wedstrijd een aanslag op het lichaam.»

### Hoogtestage

Bij Visma-Lease a Bike spelen andere zaken. «De keuze voor Dwars door

Vlaanderen is ingegeven door het voortraject van Wout», legt trainer Mathieu Heijboer uit. Van Aert is dit jaar later op hoogtestage getrokken, in maart in plaats van in februari, en heeft sindsdien nog maar weinig gekoerst. Heijboer: «Na die lange en lastige stage wilden we Wout niet direct twee zware klassiekers na elkaar laten doen. We wilden eerst ruimte voor herstel bieden.» Dat is ondertussen gebeurd, en zo

**«Wout en Mathieu kiezen een variant op hetzelfde thema: een week met veel rust waarin plaats is voor nog één sportieve prikkel. Beide 'approaches' zijn goed. De reden waarom je voor het een of het ander kiest, is individueel»**

JAN BOONE, PROFESSOR  
SPORTTRAINING EN TRAININGSLEER

kan de aandacht opnieuw verschuiven. Wat extra wedstrijd kilometers en -ritme zijn welkom. Een renner kan beter voldoende gewend zijn aan het vele wringen, optrekken, draaien en keren in de Vlaamse koersen. Plus, zegt Heijboer: «Wout kan nu vanuit frisse toestand een volgende klassieker rijden met zoveel mogelijk

renners uit de kern voor de Ronde. Op die manier raken we ook tactisch beter op elkaar ingespeeld.» Beide teams hebben dus goeie redenen voor de keuzes die zijn gemaakt. Maar hoe dan ook zouden ze altijd gekozen hebben voor die ene extra

inspanning halweg de week – ongeacht of dat een training of een wedstrijd is.

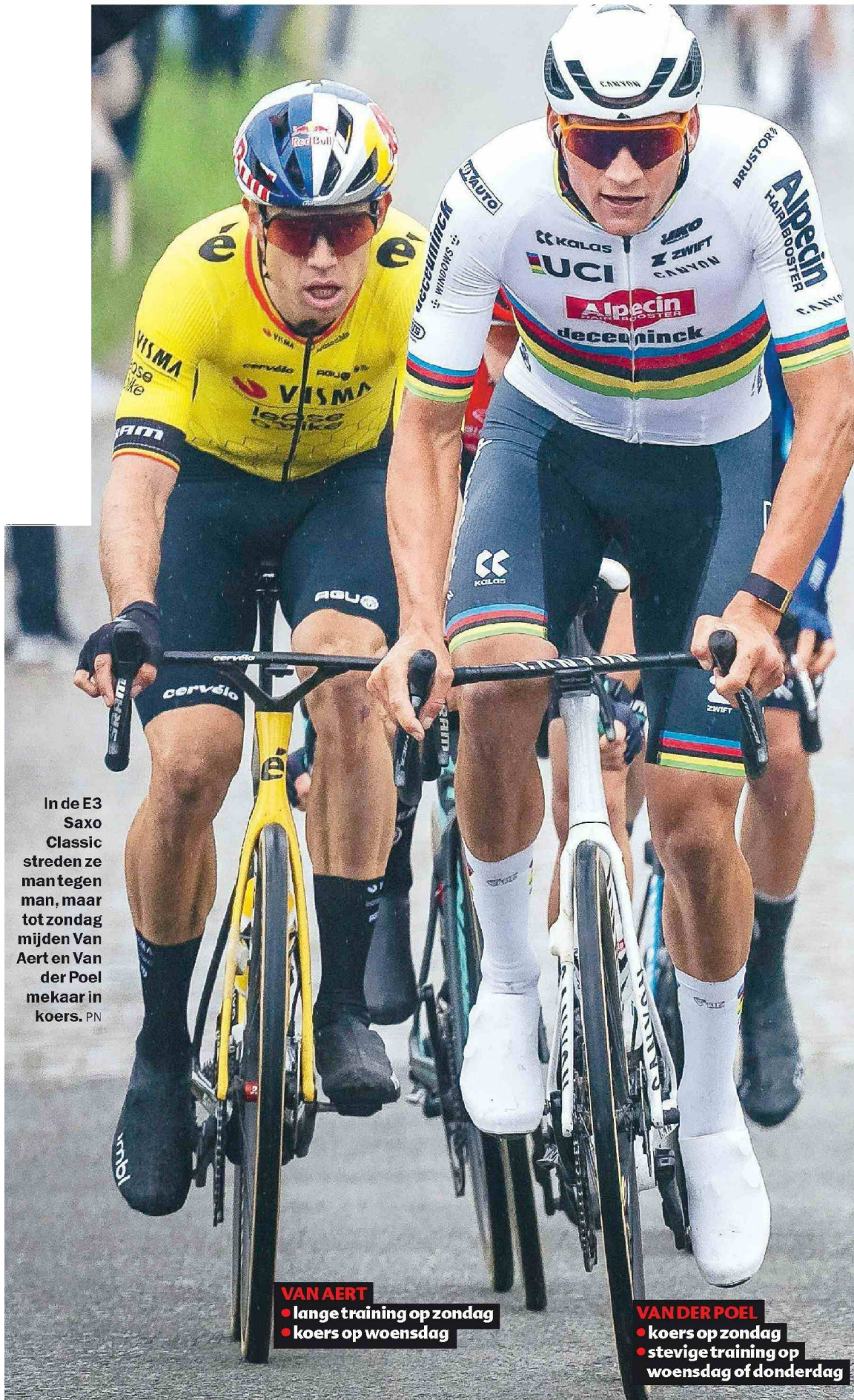
### Supercompensatie

Boone legt uit: «Goed presteren hangt af van twee factoren: hoeveel conditie heb je opgebouwd én hoe fris of vermoeid ben je? Als je veel getraind hebt en een goeie conditie hebt opgebouwd, kan je in de laatste 7 tot 10 dagen voor een piekinspanning best zo veel mogelijk rusten. Dan sta je op de dag van de waarheid aan de start met een lichaam dat volledig klaar is – dat heet supercompensatie. Onderweg wil je wel nog één keer een portie vermoeidheid induceren. Je wil je lichaam nog één keer aan het werk zetten waardoor het glucogeenniveau in de spiervezels (*suikers die als brandstof dienen, red.*) gereduceerd wordt. Door nadien weer te rusten in combinatie met de juiste voeding wordt het glucogeen opnieuw aangevuld tot zelfs boven de eerste waarde. Daarom is die ultieme prikkel zo belangrijk.»

Hoe lang het duurt om de spieren helemaal op te laden is verschillend van individu tot individu, maar reken gemiddeld op 48 tot 72 uur. Het hangt ook af van hoe zwaar de laatste inspanning is geweest: hoe dieper een atleet is gegaan, hoe langer het duurt vooraleer de spieren weer 'vol' zitten. Boone: «Bij topploegen als Visma-Lease a Bike en Alpecin-Deceuninck weten ze hoe hun renner in mekaar steekt en weten ze perfect wanneer wat nodig is. Je mag ervan uitgaan dat Van Aert en Van der Poel allebei in optimale omstandigheden aan de start van de Ronde van Vlaanderen zullen staan.»

NIEUWS &  
UPDATES

**Ronde van Vlaanderen**  
Zondag 9.15u  
Live op VRT 1 & VRT Canvas



In de E3 Saxo Classic stredden ze man tegen man, maar tot zondag mijden Van Aert en Van der Poel mekaar in koers. PN

**VAN AERT**  
• lange training op zondag  
• koers op woensdag

**VAN DER POEL**  
• koers op zondag  
• stevige training op woensdag of donderdag