

De wedstrijd dag van een tijdrit

Voor de start:

- Op de wedstrijd dag zelf zorg je ervoor dat je maximaal 2 uur voor de tijdrit op het laatst gegeten hebt.
- Verken tijdens de warming-up (nogmaals) het parkoers, zodat je alle bochten kent en weet hoe ze erbij liggen (nat/droog/zand/grind).
- Doe tijdens de warming-up een (extra) zweetshirt aan dat uit kan voor de start. Droog je nog even af van het zweten en rits vervolgens je pak dicht. Trek je overschoentjes aan en drink nog wat water.
- Zorg dat je altijd drinken bij je hebt bij een tijdrit langer dan 10 km.
- Concentreer je op je start.

Warming-up:

Warming-up type	Hartslag (aantal BPM onder maximum)*	Trapfrequentie (RPM)	Verzet
10min lostrappen	55	90 – 110	39 x 15
3min	40	90 – 110	53 x 17
3min	25	90 – 110	53 x 16
3min	15	90 – 110	53 x 14
3min	10	90 – 110	53 x 12
1min (uitrijden)	-	-	39 x -
Rust			
10min	40	90 – 110	39 x 15
5min na blok Start tijdrit			

* Maximum hartslag in BPM \approx 220 – leeftijd (bepaling via maximaaltest heeft de voorkeur)

Tijdens de rit:

- Niet als een dolle dwaas gaan rijden, blij nadenken.
- Deel je race goed in.
- Ontspan je boven lichaam!
De kracht komt uit je benen en je onderrug, dus knijp niet hard met je handen in je tijdritstuur. Je bovenlichaam wordt ondersteund door de armsteunen van het ligstuur en je handen zijn er alleen om te sturen (en schakelen). Zodra je teveel druk zet met je handen zet, wordt je bovenlichaam gespannen en dit betekent dat het gaat meebewegen op de cadans van de benen. Echter des te meer beweging er op het bovenlijf zit, des te meer lucht vang je. Het geen uiteraard nadelig is voor je aerodynamica.
- Start direct in een goed tempo.
*Als je te langzaam begint dan maak je dit aan het eind nooit meer goed.
!!! MAAR NIET OPBLAZEN !!! - \approx 80% maximum hartslag -*
- Uit onderzoeken is gebleken dat een zo'n constant mogelijke intensiteit het beste resultaat oplevert.
Hou hier ook rekening mee als het hard waait, schakel op tijd terug bij tegenwind en laat je niet gek maken door je snelheidsmeter, maar luister naar je lichaam en hartslagmeter.

- Drink in een tijdrit altijd op de langzaamste stroken.
Aangezien op lage snelheid de aerodynamica minder belangrijk is dan op de snelle stroken met wind mee, daar verlies je meer tijd door te gaan drinken.
- Zorg ervoor dat je de bochten goed aansnijdt (buiten-binnen-buiten) en je na de bochten weer goed opgang trekt.
Dus schakel terug voor trage/scherpe bochten om zodoende na de bocht weer sneller op gang te komen.
- Zet je teller op afstand.
Zodat je weet hoe ver het nog is.
- Hoeveel je ook op souplesse hebt getraind en heel de tijdrit een mooie cadans hebt getrapd, aan het eind zul je merken dat de souplesse langzaam minder wordt. Schakel dan een tandje bij en pers er nog alles uit tot aan de finishlijn.
Houd je bovenlichaam nog zoveel mogelijk in bedwang!

Na de rit:

- Zorg dat je na de finish directe koolhydraten (sportdrank) bij je hebt en een handdoek om het zweet af te drogen, daarnaast heb je natuurlijk nog een handdoek voor het slijm op je mond en het vet op de benen nodig!
- Zorg ook dat je niet een paar uur wacht met eten na een tijdrit, maar dat je een goede maaltijd binnenkrijgt om je kooldryhaten en eiwitten weer aan te vullen om het herstel te bevorderen.

Bronvermelding:

- Internet.
 - o Koen de Haan (Trainer / Coach Triathlon)
 - o Louis Delahaije (Trainer Rabobank)

Bijlage 1 “Item v. tijdwinst:

Item	Tijdwinst
Opzet-/ligstuur i.p.v. normale stuur bocht	2-4 min
Compleet tijdritstuur i.p.v. opzet-/ligstuur	30 sec
Tijdritpak i.p.v. shirt + broek	30 sec
Tijdrit overschoenen i.p.v. alleen schoenen	15 sec
Hoge velgen, weinig spaaks i.p.v. standaard 32spaaks	2 min
Dicht achterwiel + hoge velg i.p.v. hoge velgen	30 sec
Tijdrihelm i.p.v. standaard helm	30 sec
Helm met gaten afgeplakt i.p.v. standaard helm	20 sec

Tijdwinst op tijdrit van 40km.