

Auswirkungen der Schulung

Analyse der WHOOP Trenddaten

Willem L. Middelkoop

May 31, 2023



Diesen Montag habe ich 235KM auf meinem Fixie-Rad während der Fietselfstedentocht 2023 zurückgelegt. Es war eine schöne Fahrt mit gutem Wetter und günstigen Windbedingungen. Trotzdem habe ich die Herausforderung ernst genommen und mich mit entsprechendem Training vorbereitet. In diesem Beitrag werde ich mir die Trenddaten von meinem WHOOP in Vorbereitung auf die Elfstedentocht ansehen.

Fietselfstedentocht

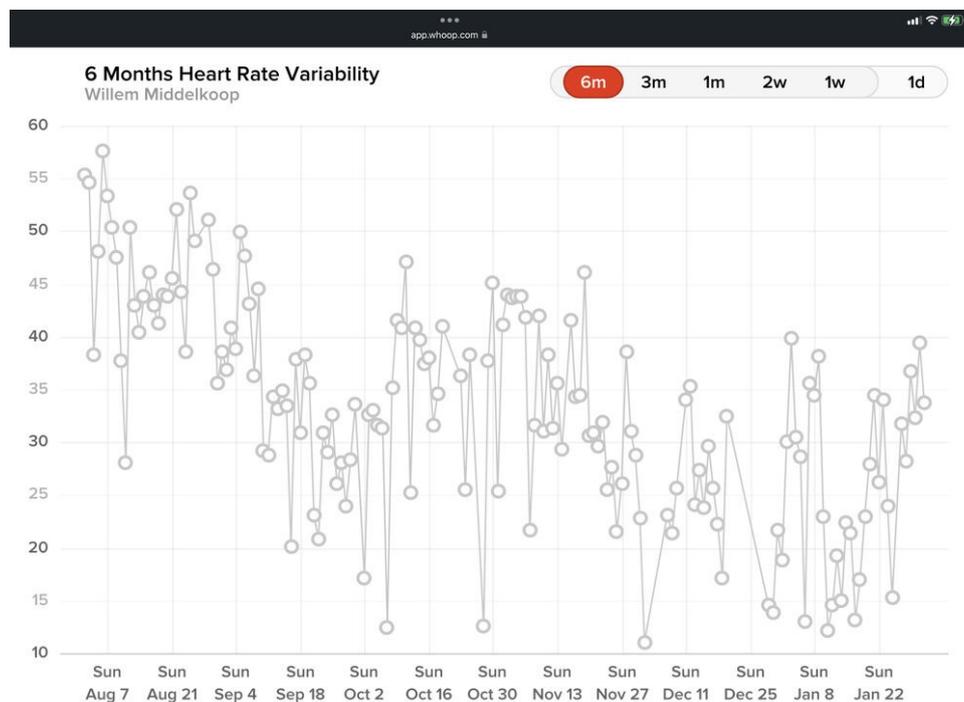
Während dieses eintägigen Events fahren etwa 16.000 Menschen durch die niederländische Provinz Friesland. Das Ziel ist es, in verschiedenen Städten und Dörfern Stempel zu sammeln. Im Ziel wird Ihre Stempelkarte überprüft, und wenn alles in Ordnung ist, erhalten Sie ein sehr begehrtes "Elfstedenkruisje". Diese Medaille wird auf Ihren Namen

registriert. Besonderes Augenmerk gilt denjenigen, die "De Tocht" mehrfach absolviert haben, einige mehr als 60 Mal!

Es ist ein lustiges Event, aber die offene (und oft windige) Landschaft Frieslands kann als Langstreckenfahrt sehr herausfordernd sein. Das Event im letzten Jahr war grausam: Nur 9.661 Personen beendeten die Fahrt (von den 16.000, die startberechtigt waren). Ich war einer von ihnen und die Erinnerungen an das letzte Jahr haben mich dazu gedrängt, mein Training ernst zu nehmen.

Welten Unterschied

Die diesjährige Elfstedentocht wäre mein sechstes Mal, doch alles, was zu der diesjährigen Ausgabe führte, war für mich anders. Wie Freunde dieses Blogs vielleicht wissen, [bin ich vom Stadtleben aufs Land nach Limburg gezogen](#). Dies unterbrach effektiv meine Routine [des Pendelns mit dem Fahrrad](#). Meine täglichen Fahrten zum und vom Büro waren (im Nachhinein) sehr wichtig für meine allgemeine Verfassung. Ich [trage WHOOP](#), einen biometrischen Tracker, und er hat deutlich den Rückgang meiner körperlichen Verfassung miterlebt:



Meine HRV-Messwerte sinken... als Folge des Trainingsmangels während des Umzugs meiner Familie von der Stadt aufs Land

WHOOP misst viele Dinge, eines davon ist die Herzfrequenzvariabilität (HRV). Sie ist unter anderem ein guter Indikator dafür, wie fit und entspannt man ist. Je höher, desto besser. Aber Vorsicht: Diese Metrik ist sehr persönlich. Meine HRV ist eher niedrig - während andere Leute Messwerte im Hundertstel-Millisekunden-Bereich haben. **Wenn Sie sich die HRV ansehen, müssen Sie den relativen Trend betrachten, um sie zu verstehen.** In meinen WHOOP-Daten kann man deutlich sehen, dass die Werte sinken: Meine Fitness litt unter dem Stress und den Veränderungen im Zusammenhang mit dem Umzug mit meiner Familie an einen neuen Ort.



Ich habe an Gewicht zugenommen, da ich an Fitness verloren habe: Das bestätigt, dass WHOOP etwas auf der Spur ist: Es scheint eine umgekehrte Korrelation zwischen meinem Gewicht und den HRV-Trends zu geben

Die Wende

Obwohl ich mich noch immer in Limburg einlebe, habe ich es mir zur Priorität gemacht, wieder mit dem Radfahren anzufangen, um den Rückgang meiner Fitness (und die Gewichtszunahme) zu stoppen. Da mein Fahrrad mit anständigen Lichtern ausgestattet ist, habe ich die Gelegenheit genutzt, spät abends (wenn die Kinder schlafen) oder in der Mittagspause, wenn ich von zu Hause aus arbeite, eine Runde zu drehen. Ich bin noch am Ausprobieren, aber das Hauptziel war es, meine Stunden auf dem Fahrrad zu erhöhen, [egal welches Fahrrad es ist](#).



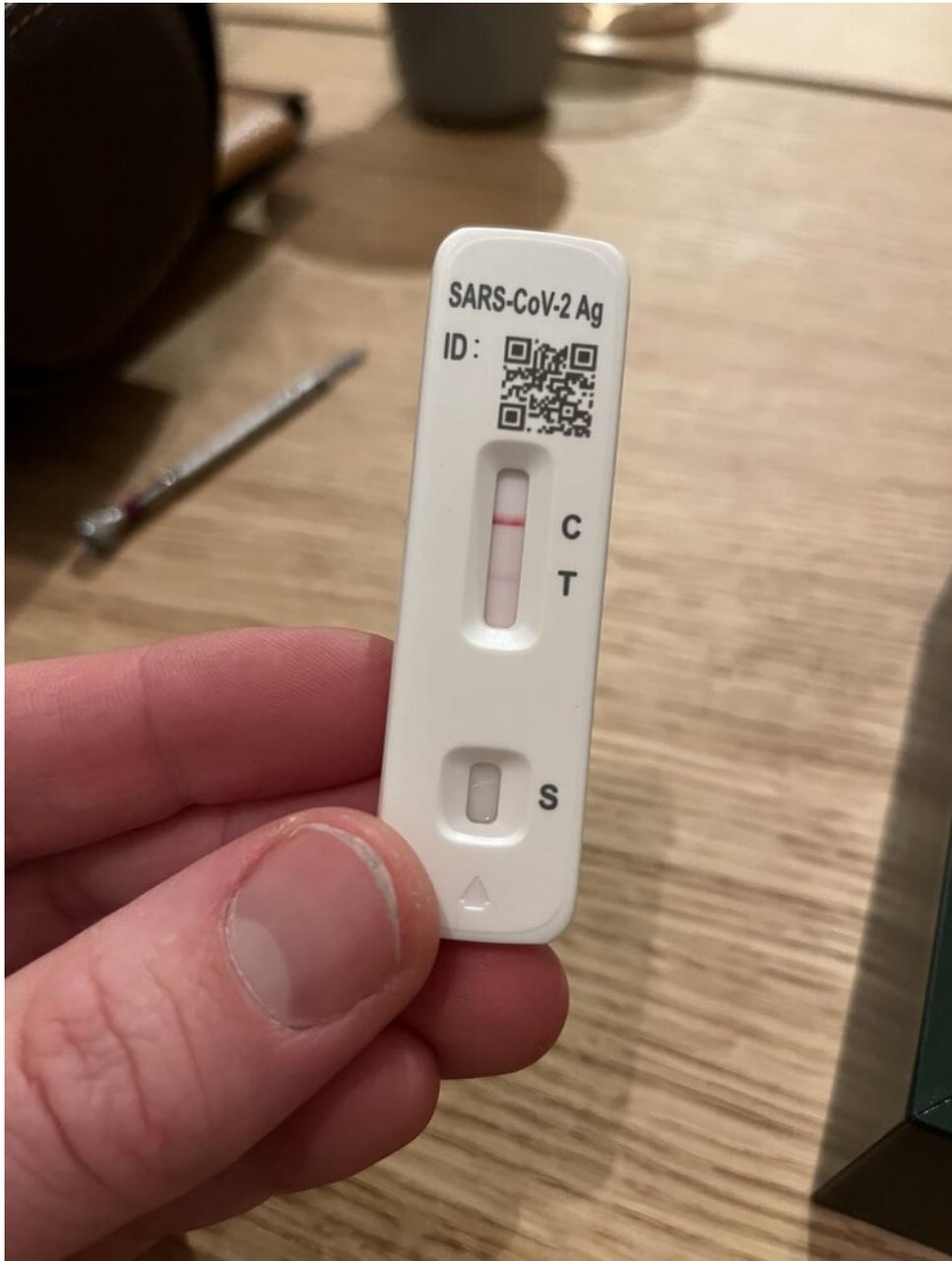
Gelegenheitstraining: An manchen Tagen trainiere ich von zu Hause aus auf einem Faltrad - in voller Lycra-Montur auf einem Brompton erregt man sicherlich Aufmerksamkeit!



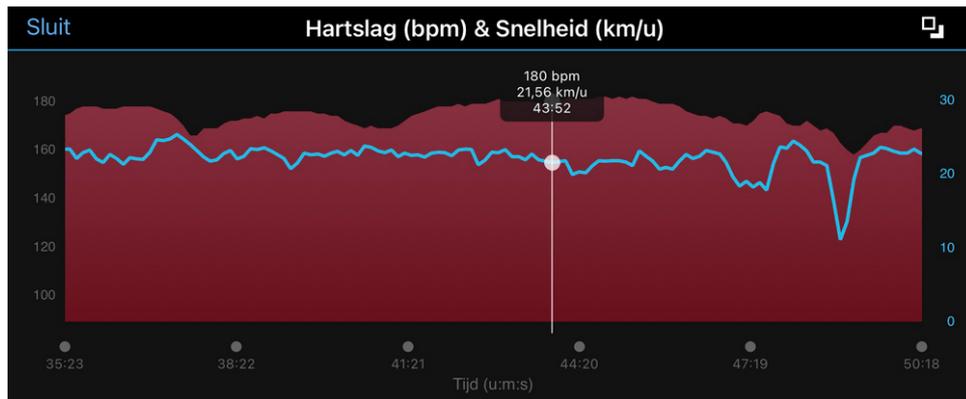
Training auf einem nicht-elektrischen Lastenrad! Die Kinder lieben es! Keine Notwendigkeit für ausgefallene GARMIN-Headunits: WHOOP kann deine Workouts auf jedem Fahrzeug tracken.

COVID-19

Die ersten Trainingswochen waren echt ätzend, Mann, es war hart. Zu allem Überfluss... bekam ich im Februar ein lästiges und effektives COVID, das sich stark auf meinen Körper auswirkte. Ich fühlte mich elend, selbst Gehen fühlte sich anstrengend an. Während einer der ersten Fahrten nach meiner Infektion war meine Leistung so schlecht, dass ich ernsthaft an meiner Fähigkeit zweifelte, die diesjährige Elfstedentocht zu fahren.



Positiv auf COVID getestet, das wünscht man sich nicht, wenn man das Training wieder aufnimmt...



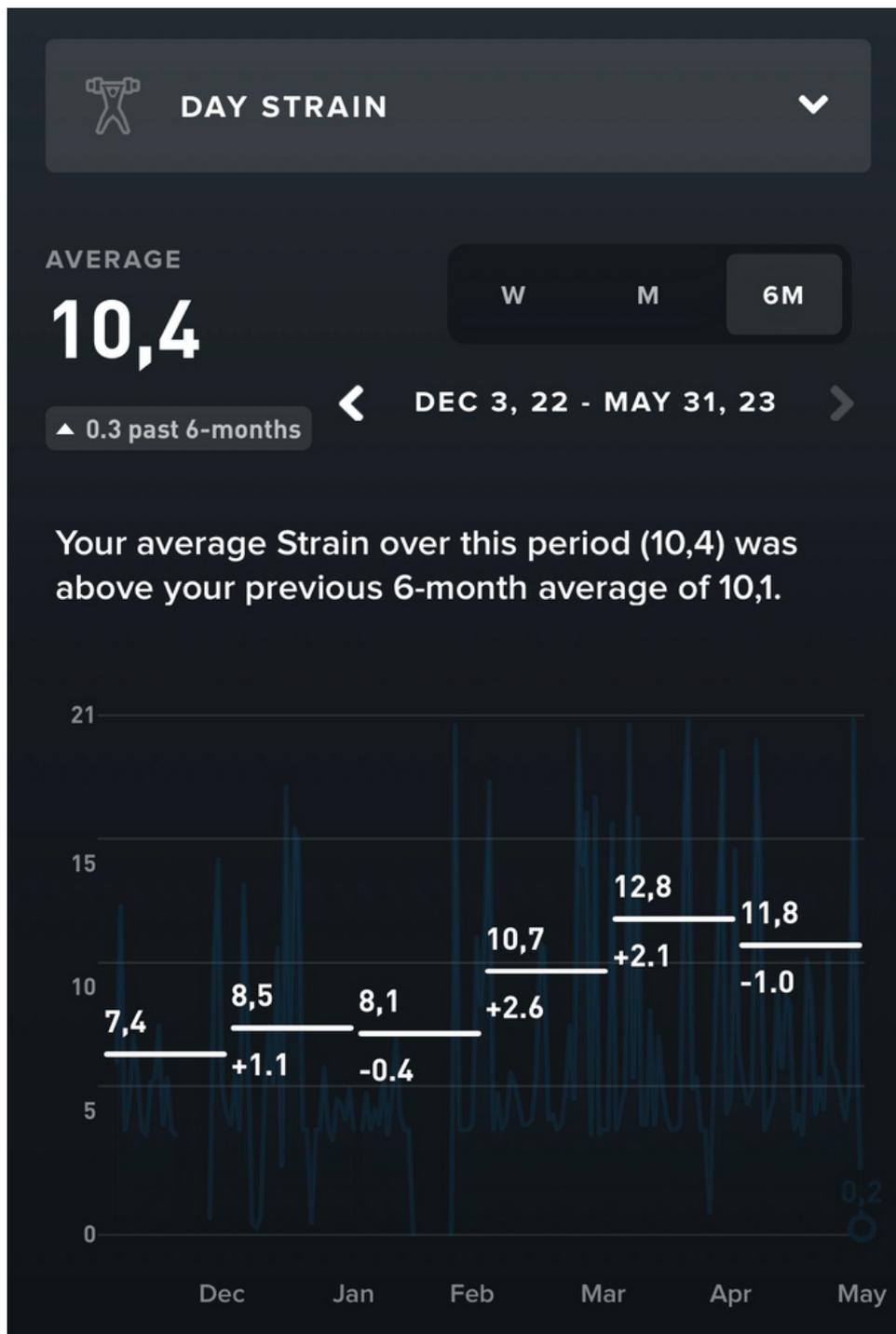
...als trainierter Radfahrer sind diese Fahrdaten nicht gut: Herzfrequenz von 180 BPM bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit von 22 km/h - das ist der "COVID-Effekt" auf meinen Körper - MISERABLE DELUXE

Die Wende

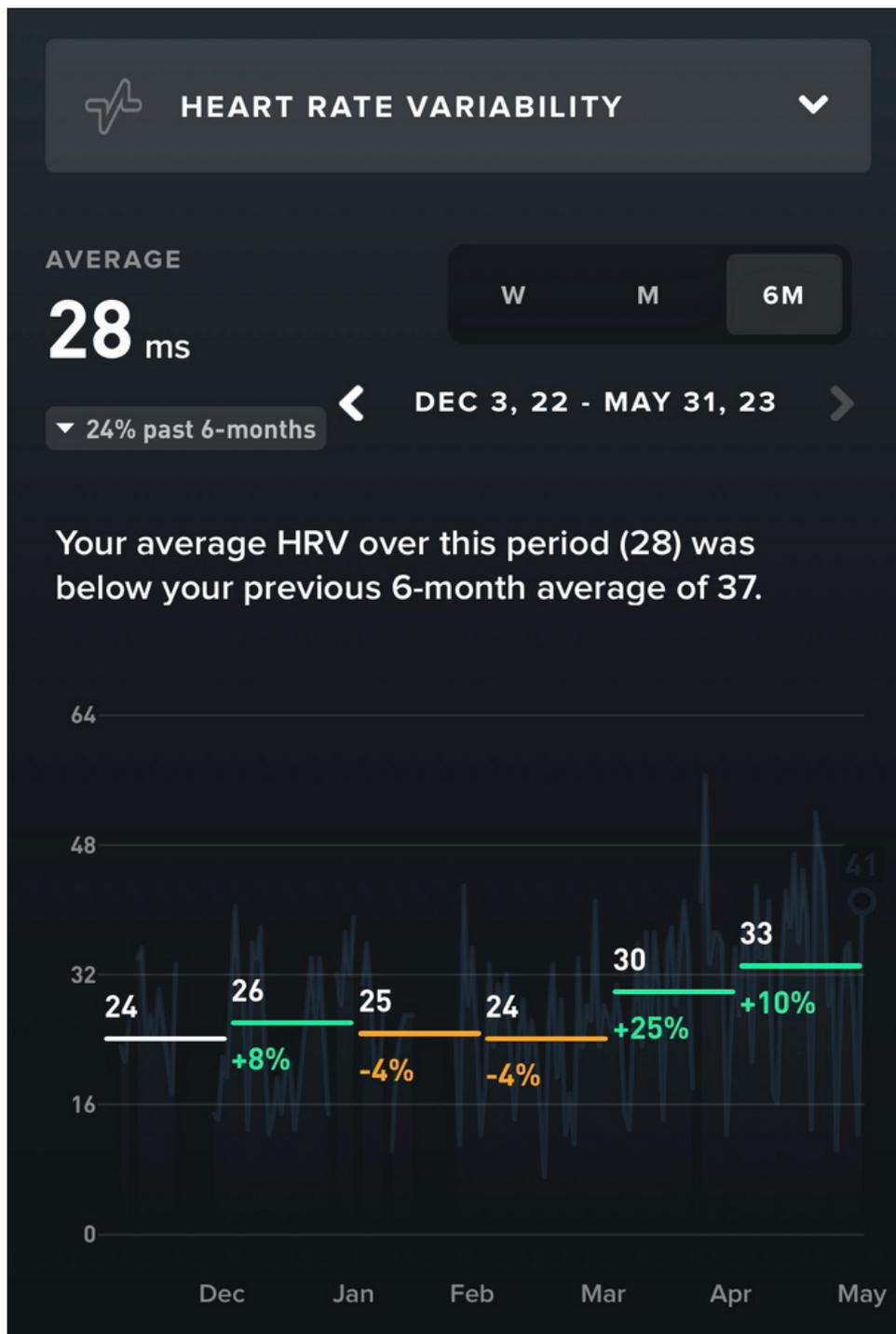
Ich überzeugte mich selbst, dass ich mit etwas Entschlossenheit die Dinge noch zum Guten wenden, das Tempo erhöhen und COVID aus meinem Körper vertreiben könnte. Es waren noch Monate bis zur Elfstedentocht, genug Zeit, [um einige ernsthafte Kilometer zu machen](#). Es war nicht einfach, aber es funktionierte! Ich fühlte mich immer besser und gewann das nötige Selbstvertrauen, um den Gran Fondo auf meinem [Fixie zu fahren](#).



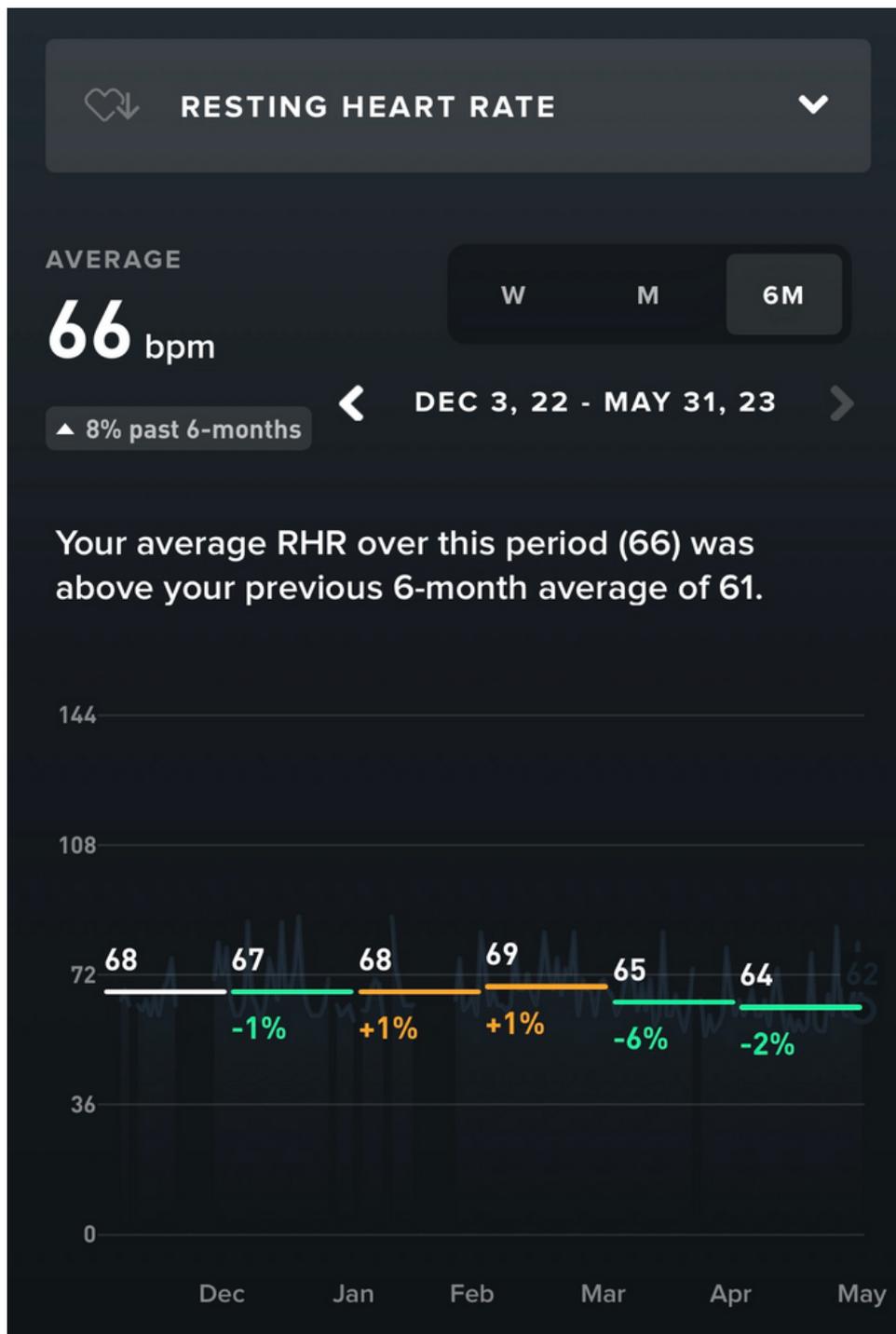
Lächeln und weiterfahren! Irgendwann wird es DOCH BESSER.



In den letzten Monaten habe ich das Tempo erhöht und mehr "Strain" (das ist WHOOP-Jargon für "Trainingsaufwand") auf mich genommen.



Training zeigt Wirkung: Mein durchschnittlicher HRV-Wert tendiert wieder nach oben!



Meine (frühmorgendliche) Ruheherzfrequenz sinkt ebenfalls! Sie korreliert umgekehrt mit meinem steigenden HRV. In manchen Nächten sinkt sie in die niedrigen 50er, hohen 40er - ich komme wieder in Form!



Sogar meine durchschnittliche Herzfrequenz während des Tages, einschließlich all meiner Aufgaben als moderner Vater, sinkt, da mein Herz (und mein Herz-Kreislauf-System) wieder an Effizienz gewinnt

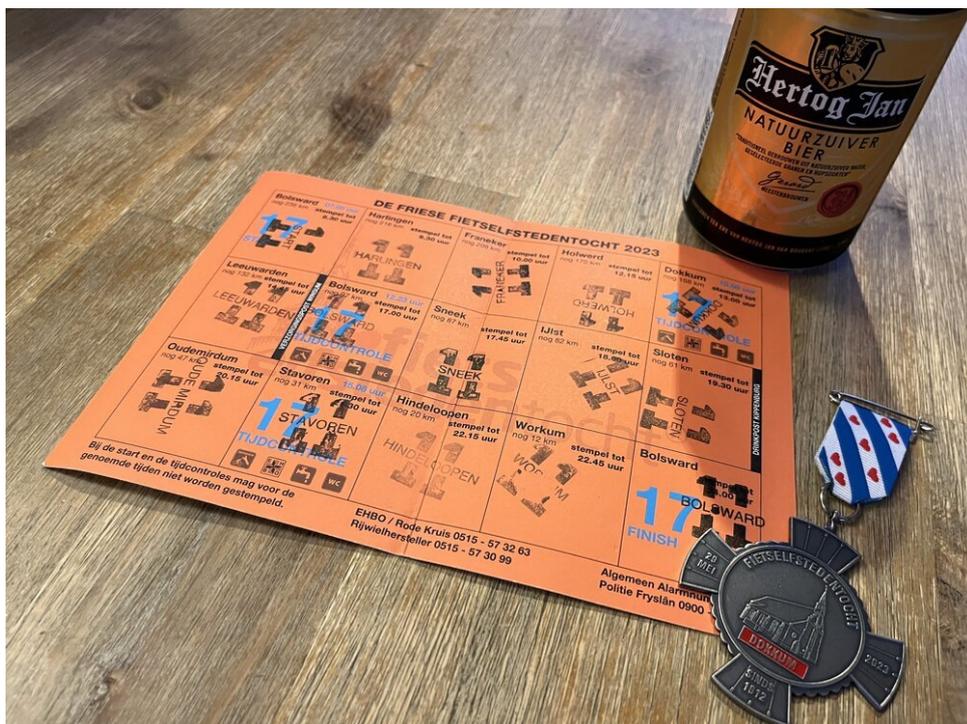
De Elfstedentocht

Am vergangenen Montag (29. Mai 2023) war es also Zeit für die diesjährige Elfstedentocht. Es war eine sehr schöne Fahrt! Das Wetter war gut und die Windverhältnisse waren auf großen Abschnitten der 235 km langen Strecke günstig. Zusammen mit meinem Bruder Kevin und Schwager Rob haben wir die Strecke beendet und unser Elf-

stedenkruisje erhalten!



Durch die friesische Landschaft während der Fietselfstedentocht 2023



Alle Stempel sammeln, um eine "Elfstedenkruisje"-Medaille zu verdienen



Kevin (Bruder), ich und Rob (Schwager) im Ziel!

Während des Tages habe ich sowohl meinen WHOOP als auch meinen Garmin verwendet, um Daten zu sammeln. Man kann deutlich sehen, dass die Anstrengung im Laufe des Tages variiert, wobei die Herzfrequenz zeitweise steigt und fällt.



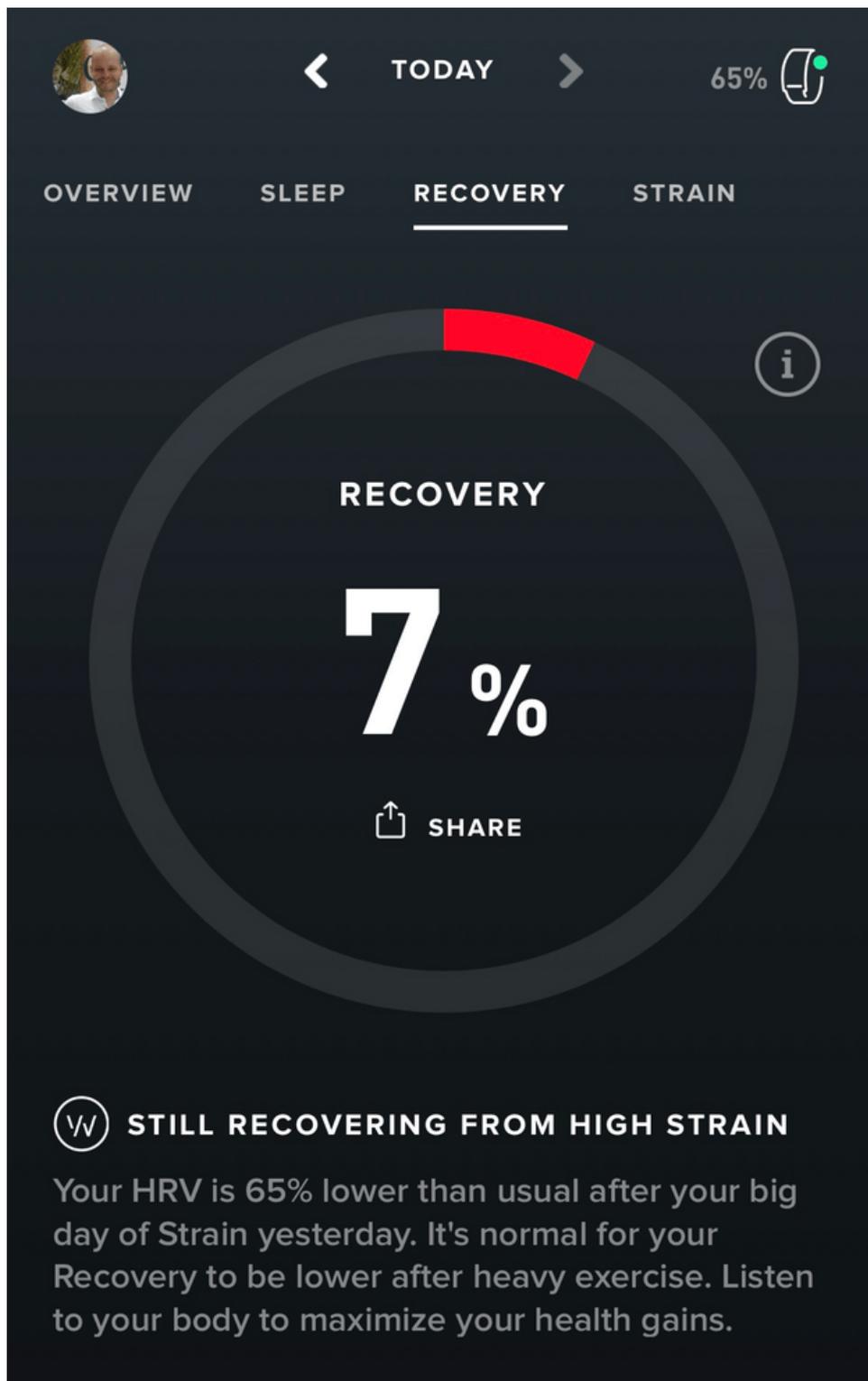
Garmins hochdetaillierte Daten vom Edge 1030 Plus beinhalten: Herzfrequenz, Leistung, Standort, Atemfrequenz, Pedalbalance, Trittfrequenz, Temperatur und Distanz

Wenn Sie sich für Details interessieren, können Sie sich die tatsächlichen Daten vom Garmin Edge 1030 Plus meines Fahrrads ansehen, einschließlich aller Rohdaten der Sensoren. [Finden Sie es auf Garmin Connect.](#)



WHOOP-Daten während des gesamten Tages der Fietselfstedentocht

Im Vergleich zu Garmin bietet WHOOP einen breiteren Datensatz, der auch Daten vor und nach dem Event umfasst. Hier sieht man, dass meine Herzfrequenz nach dem großen Event deutlich höher ist als in der Nacht zuvor: Der Körper braucht Zeit, um sich zu erholen.



Am Morgen danach berechnet WHOOP die Bereitschaft meines Körpers, (neue) Trainingsbelastungen aufzunehmen - man sieht deutlich, dass sich mein Körper über Nacht nicht erholt hat: nur ein 7%iger Erholungswert!

Nach einer guten Nachtruhe erholte sich mein Körper immer noch von dem großen Event. WHOOP berechnete einen Erholungswert von 7 % - ein Wert, der sich aus der Modellierung meiner normalen biometrischen Werte an einem bestimmten Tag ergibt. Profisportler zeichnen sich dadurch aus, dass sie sich schneller von anstrengenden Tagen

erholen. Hier gibt es Verbesserungspotenzial!

Fazit

In einem Jahr, in dem sich für mich alles verändert hat, fühlte es sich wie eine große Leistung an, genau das Gleiche zu tun wie im Jahr zuvor: die Elfstedentocht zu absolvieren! Wie Alice im Wunderland: *"Hier siehst du, man muss so schnell rennen, wie man kann, nur um am selben Fleck zu bleiben."* Ich freue mich auf das nächste Jahr von "Willem im Wunderland"!

Sammeln Sie selbst Daten: Holen Sie sich noch heute einen kostenlosen WHOOP!

Der beste Zeitpunkt, um mit der Erfassung biometrischer Daten zu beginnen, war vor 10 Jahren.... der zweitbeste Zeitpunkt? Heute! Erstellen Sie JETZT einen Referenzdatensatz, der es Ihnen ermöglicht, die langfristigen Auswirkungen auf Ihr Wohlbefinden zu verfolgen. Selbst wenn Sie heute nicht trainieren - es kann später noch nützlich sein. Sie können ein kostenloses WHOOP-Armband und Ihren ersten Monat kostenlos über diesen Link erhalten: <https://join.whoop.com/willem>