

Impact van training

Analyse van WHOOP's trendgegevens

Willem L. Middelkoop

31 mei 2023



Deze maandag heb ik 235KM afgelegd op mijn fixed gear fiets tijdens de Fietselfstedentocht 2023. Het was een mooie rit met redelijk weer en gunstige wind. Toch nam ik de uitdaging serieus en bereidde ik mezelf voor met degelijke training. In deze post kijk ik naar de trendgegevens van mijn WHOOP ter voorbereiding op de Elfstedentocht.

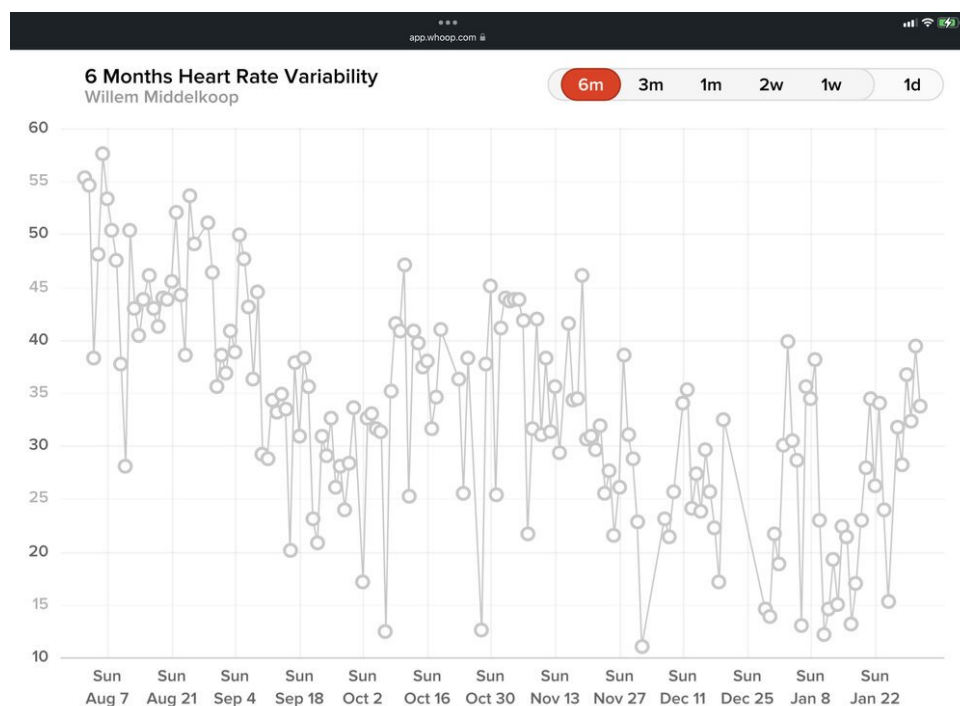
Fietselfstedentocht

Tijdens dit eendaagse evenement fietsen ongeveer 16.000 mensen door de Nederlandse provincie Friesland. Het doel is om stempels te verzamelen in verschillende dorpen en steden. Bij de finish wordt je stempelkaart gecontroleerd en als alles in orde is, krijg je een zeer verzamelwaardig "Elfstedenkruisje". Deze medaille wordt op jouw naam geregistreerd. Er is speciale aandacht voor mensen die "De Tocht" meerdere keren hebben voltooid, sommigen meer dan 60 keer!

Het is een leuk evenement, maar het open (en vaak winderige) landschap van Friesland kan erg uitdagend zijn als een duurrit. De editie van vorig jaar was gruwelijk: slechts 9.661 mensen finishten de rit (van de 16.000 die startgerechtigd waren). Ik was er één van en de herinneringen aan vorig jaar spoorden me aan om mijn training serieus te nemen.

Wereld van verschil

De Elfstedentocht van dit jaar zou mijn 6e keer zijn, maar alles in de aanloop naar de editie van dit jaar was anders voor mij. Zoals vrienden van deze blog misschien weten, [ben ik van de stad naar het platteland van Limburg verhuisd](#). Dit verbrak effectief mijn routine van [forenzen met de fiets](#). Mijn dagelijkse ritten van en naar kantoor waren (achteraf gezien) erg belangrijk voor mijn algehele conditie. Ik [draag WHOOP](#), een biometrische tracker en het was een duidelijke getuige van de achteruitgang van mijn lichamelijke conditie:



Mijn HRV-metingen gaan omlaag... als gevolg van gebrek aan training tijdens de verhuizing van mijn gezin van de stad naar het platteland

WHOOP meet veel dingen, waaronder hartslagvariabiliteit (HRV). Het is onder andere een goede indicator van hoe fit en ontspannen je bent. Hoe hoger, hoe beter. Maar let op: deze metriek is zeer persoonlijk. Mijn HRV is meestal aan de lage kant - terwijl andere mensen metingen hebben in de honderdsten van milliseconden. **Als je naar HRV kijkt, moet je naar de relatieve trend kijken om er iets van te begrijpen.** In mijn WHOOP-gegevens kun je duidelijk zien dat het bergafwaarts gaat: mijn conditie leed onder de stress en veranderingen die gepaard gingen met de verhuizing met mijn gezin naar een nieuwe plek.



Ik ben aangekomen omdat ik conditie ben verloren: bevestiging dat WHOOP iets op het spoor is: er lijkt een omgekeerde correlatie te bestaan tussen mijn gewicht en HRV-trends

De ommekeer

Hoewel ik nog steeds aan het settelen ben in Limburg, heb ik het wel tot een prioriteit gemaakt om het fietsen weer op te pakken om de achteruitgang van mijn conditie (en gewichtstoename) te stoppen. Omdat mijn fiets is uitgerust met degelijke verlichting, greep ik de kans om 's avonds laat te gaan fietsen (als de kinderen slapen) - of tijdens de lunch wanneer ik thuis werk. Ik ben er nog steeds mee bezig, maar het belangrijkste doel was om mijn uren op de fiets te verhogen, [elke fiets die dan ook](#).



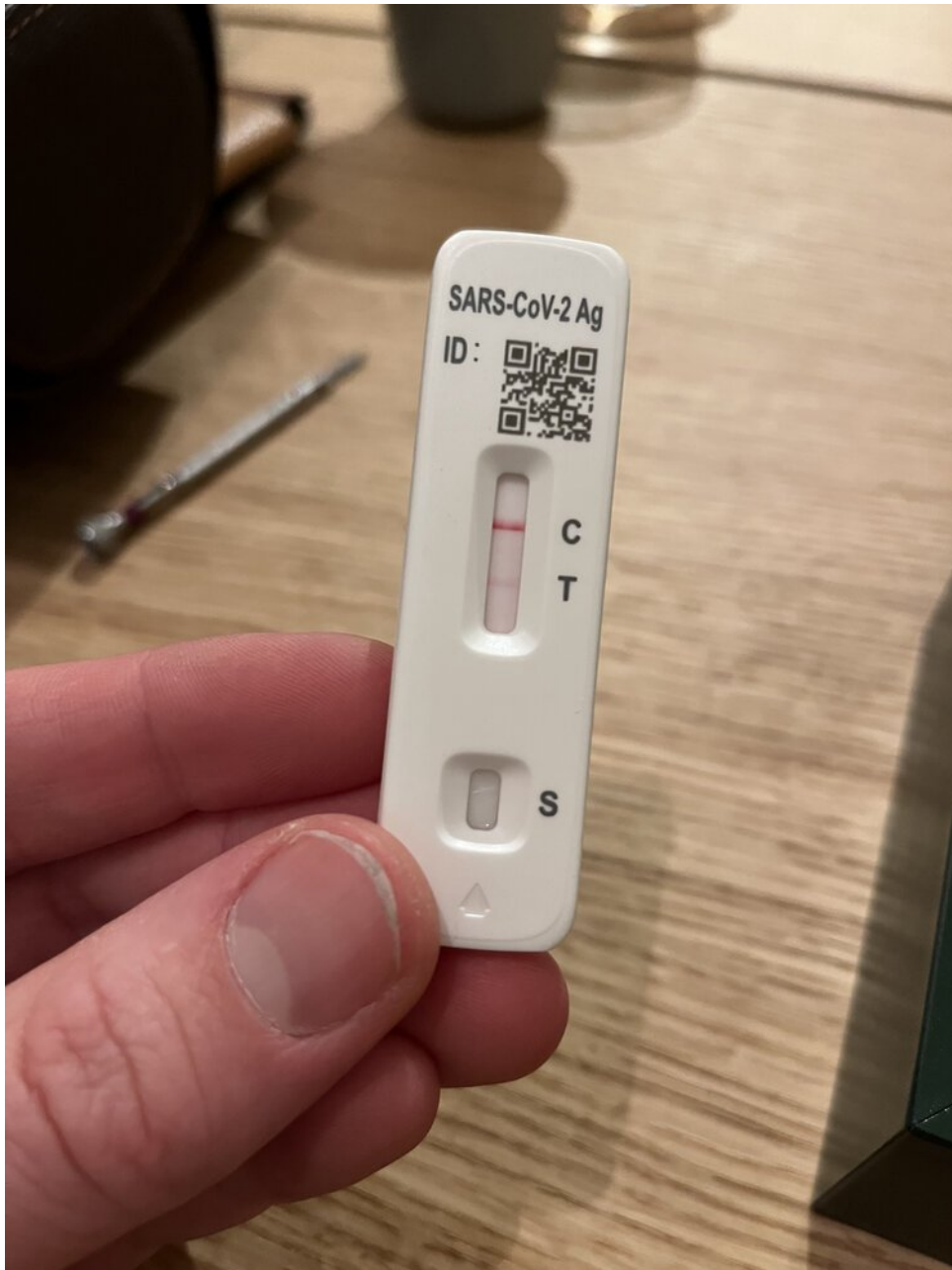
Opportunistisch trainen: sommige dagen thuis trainen op een opvouwbare fiets - je trekt zeker de aandacht in volledige lycra op een Brompton!



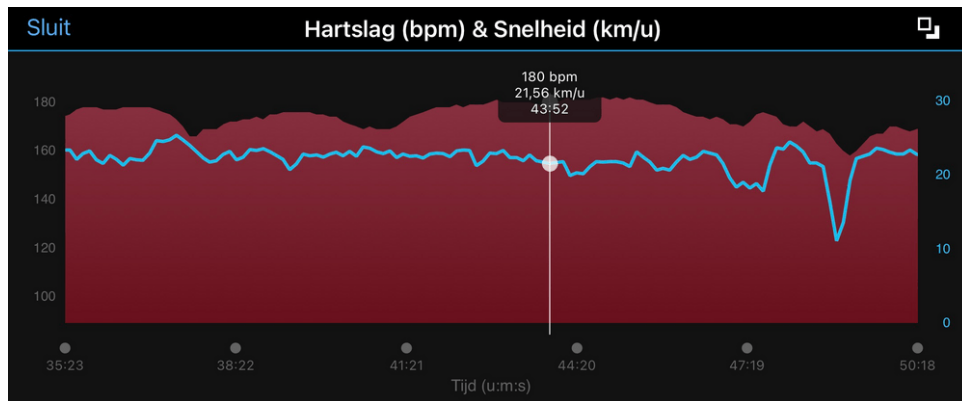
Trainen op een niet-elektrische bakfiets! De kinderen vinden het geweldig! Geen behoefte aan luxe GARMIN head-units: WHOOP kan je trainingen op elk voertuig volgen.

COVID-19

De eerste paar weken van training waren echt waardeloos, man, het was zwaar. Om het nog erger te maken... kreeg ik in februari een vervelend effectieve COVID, die een grote impact had op mijn lichaam. Ik voelde me ellendig, zelfs lopen voelde al als een inspanning. Tijdens een van de eerste ritten na mijn infectie waren mijn prestaties zo slecht dat ik serieus twijfelde aan mijn vermogen om de Elfstedentocht van dit jaar te rijden.



Positief getest op COVID, je wilt dit niet als je het trainingsregime weer oppakt...



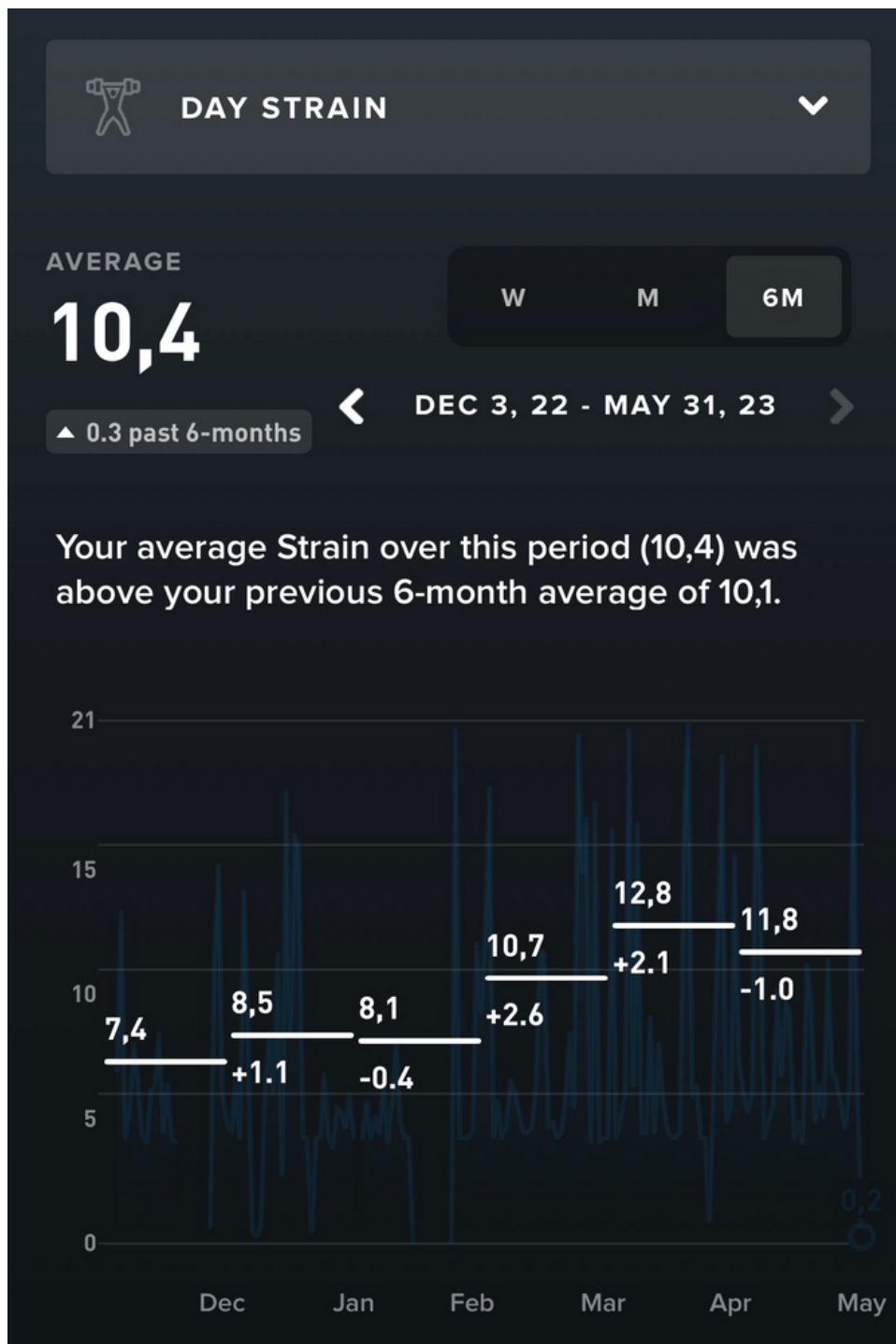
... als getrainde fietser zijn deze ritgegevens niet goed: hartslag van 180 BPM bij een gemiddelde snelheid van 22 KM/u - dit is 'het COVID-effect' op mijn lichaam - MISER-AABEL DELUXE

De ommekeer

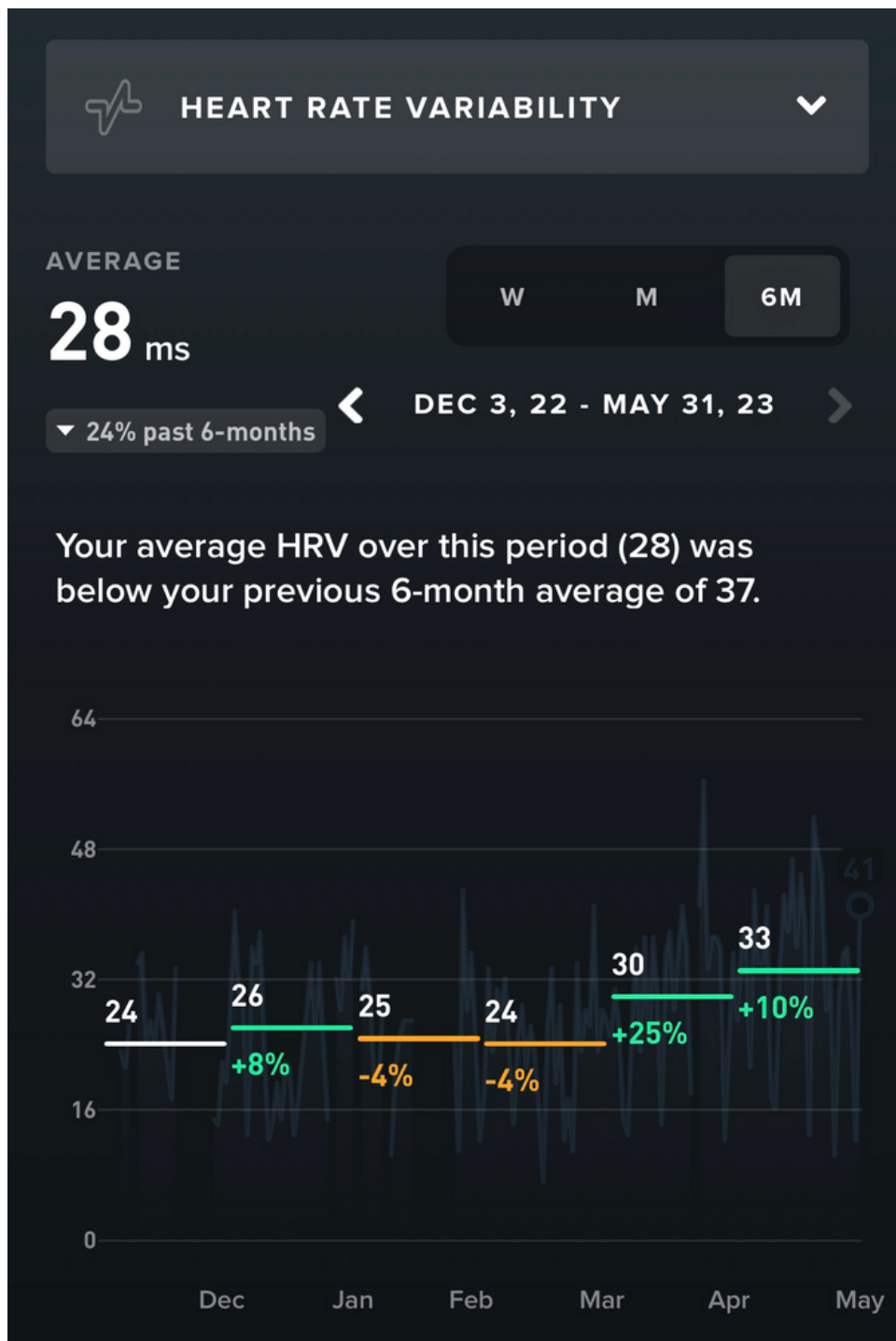
Ik overtuigde mezelf ervan dat ik met wat vastberadenheid de zaken nog kon omdraaien, het tempo kon opvoeren en COVID uit mijn lichaam kon verdrijven. Er waren nog maanden te gaan voor de Elfstedentocht, genoeg tijd om [wat serieuze kilometers te maken](#). Het was niet makkelijk, maar het werkte! Ik voelde me steeds beter, ik kreeg het vertrouwen dat nodig was om de gran fondo te rijden op mijn [fixed gear fiets](#).



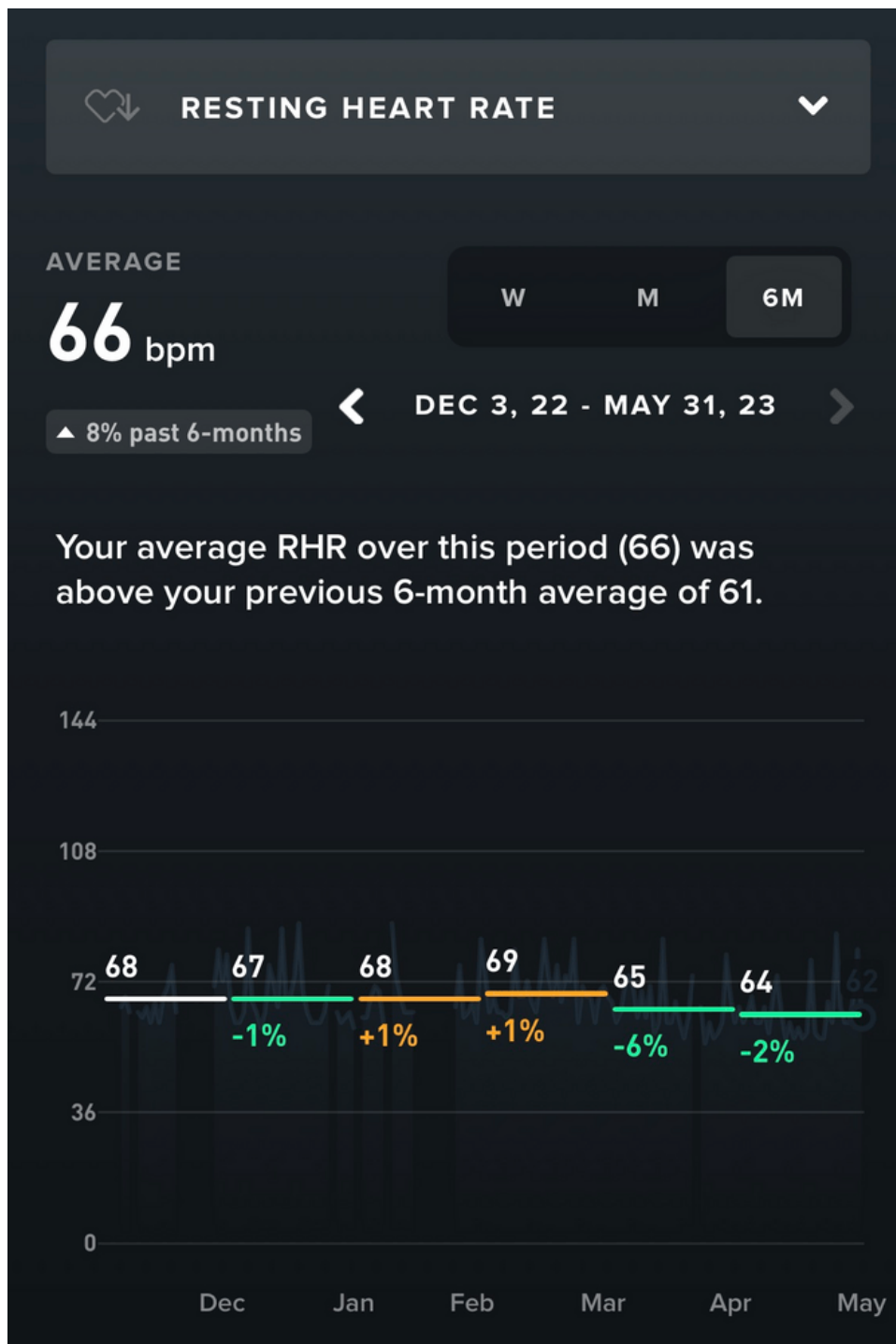
Lach en blij fietsen! Uiteindelijk worden de dingen WEL BETER.



Afgelopen maanden heb ik het tempo opgevoerd en meer "strain" op me genomen (dat is WHOOP-taal voor 'trainingsinspanning')



Training heeft effect: mijn gemiddelde HRV vertoont weer een stijgende trend!



Mijn (vroeg in de ochtend) rusthartslag gaat ook omlaag! Het is omgekeerd evenredig met mijn stijgende HRV. Sommige nachten duik ik in de lage 50, hoge 40 - ik kom weer in vorm!



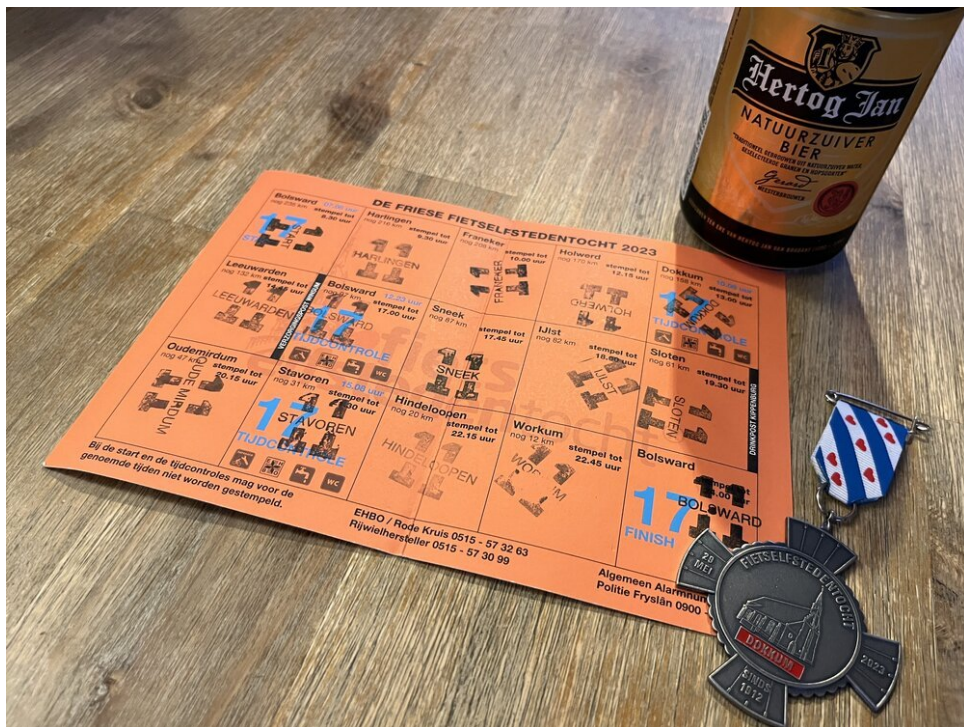
Zelfs mijn gemiddelde hartslag gedurende de dag, inclusief al mijn taken als moderne vader, gaat omlaag naarmate mijn hart (en cardiovasculair systeem) efficiënter wordt

De Elfstedentocht

Dus, afgelopen maandag (29 mei 2023) was het tijd voor de Elfstedentocht van dit jaar. Het was een hele mooie rit! Het weer was goed en de windomstandigheden waren gunstig op grote delen van de 235 km lange route. Samen met mijn broer Kevin en zwager Rob hebben we de route voltooid en ons Elfstedenkruisje verdiend!



Door het Friese landschap tijdens de Fietselfstedentocht 2023

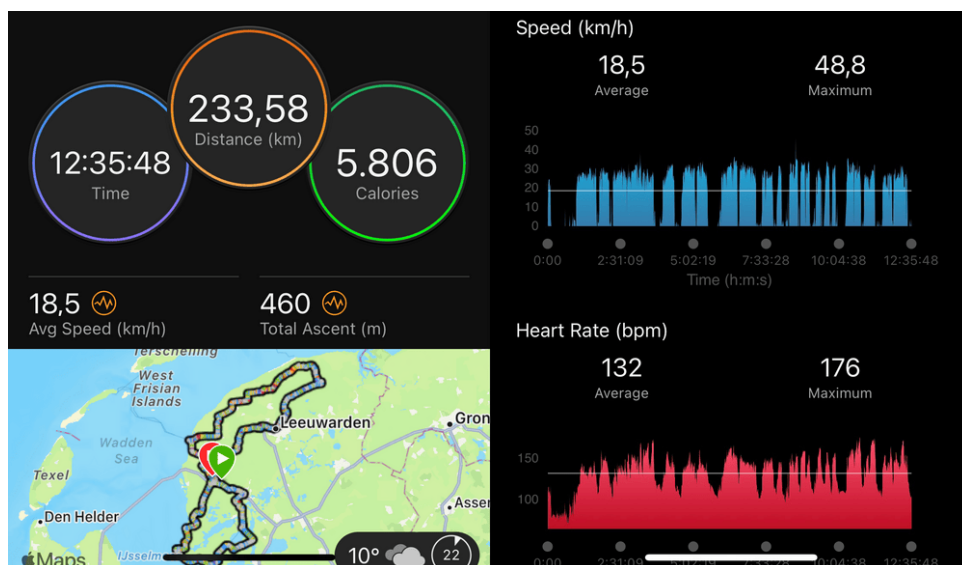


Alle stempels verzamelen om een "Elfstedenkruisje" medaille te verdienen



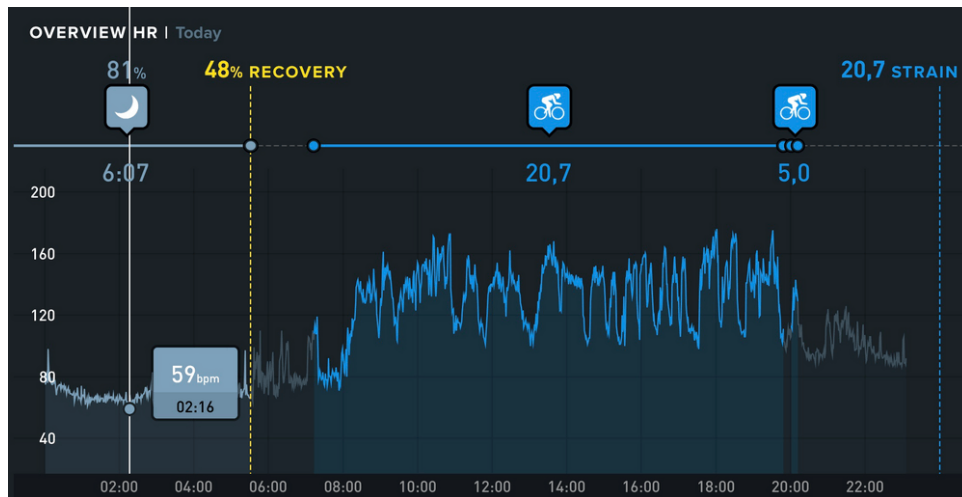
Kevin (broer), ik en Rob (zwager) bij de finish!

Tijdens de dag heb ik zowel mijn WHOOP als Garmin gebruikt om gegevens te verzamelen. Je kunt duidelijk zien dat de inspanning gedurende de dag varieert, waarbij de hartslag gedurende bepaalde perioden omhoog en omlaag gaat.



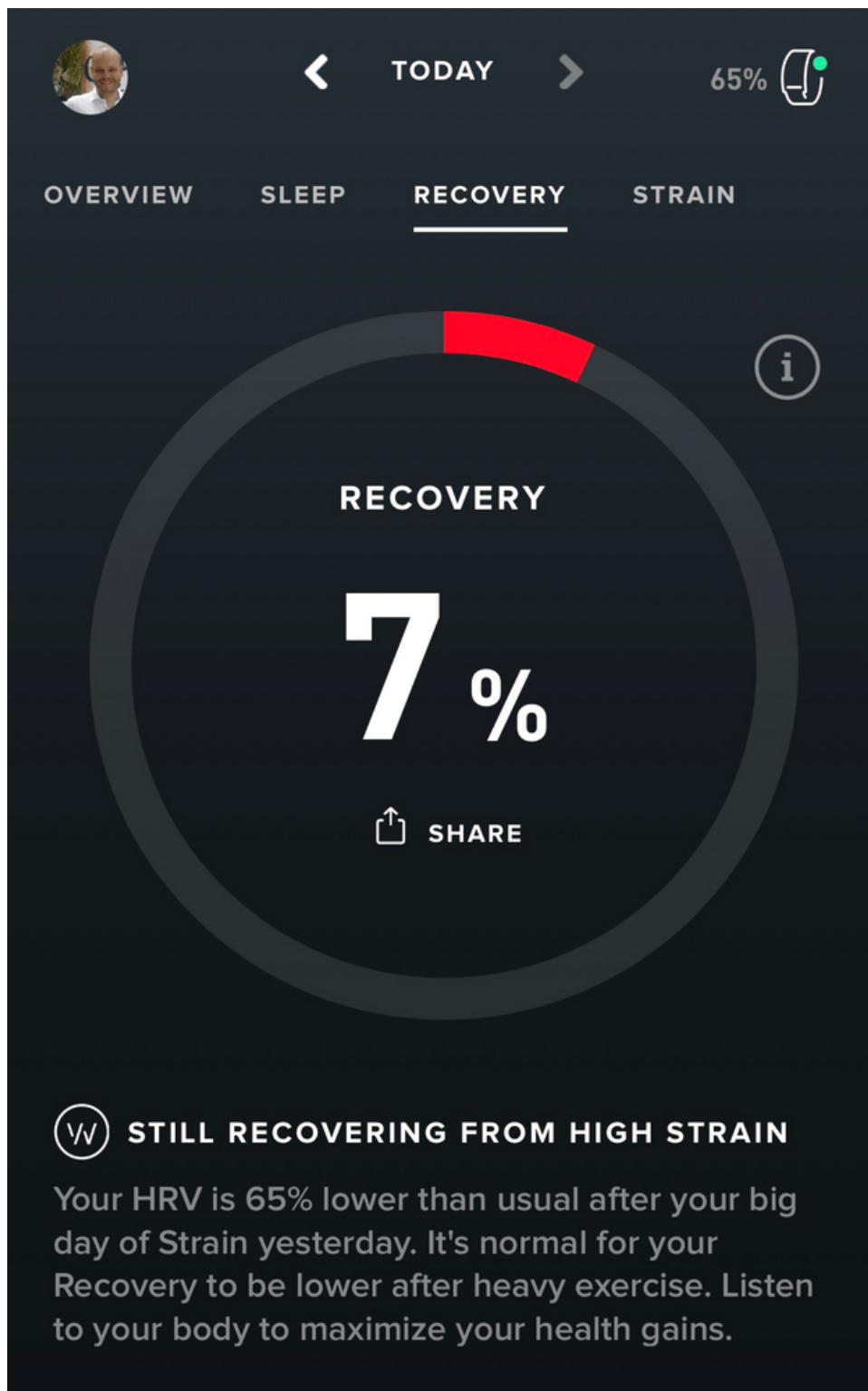
Garmin's zeer gedetailleerde gegevens van de Edge 1030 Plus omvatten: hartslag, vermogen, locatie, ademhalingsfrequentie, trapfrequentiebalans, cadans, temperatuur en afstand

Als je van details houdt, kun je de daadwerkelijke gegevens van de Garmin Edge 1030 Plus head-unit van mijn fiets bekijken, inclusief alle onbewerkte sensorgegevens. [Vind het op Garmin Connect.](#)



WHOOP's gegevens gedurende de hele dag van de Fietselfstedentocht

In vergelijking met Garmin biedt WHOOP een bredere dataset, inclusief gegevens van vóór en na het evenement. Hier kun je zien dat mijn hartslag aanzienlijk hoger is na het grote evenement in vergelijking met de avond ervoor: het lichaam heeft tijd nodig om te herstellen.



De ochtend erna berekent WHOOP de bereidheid van mijn lichaam om (nieuwe) trainingsbelasting aan te kunnen - je kunt duidelijk zien dat mijn lichaam 's nachts niet hersteld was: slechts een herstelscore van 7%!

Na een goede nachtrust was mijn lichaam nog steeds aan het herstellen van het grote evenement. WHOOP berekende een herstelscore van 7% - een metriek die is afgeleid van het modelleren van mijn normale biometrische waarden op een willekeurige dag. Topsporters blinken uit in sneller herstellen van inspannende dagen. Hier is ruimte voor

verbetering!

Conclusie

In een jaar waarin alles voor mij veranderde, voelde het als een grote prestatie om precies hetzelfde te doen als een jaar eerder: het voltooien van de Elfstedentocht! Net als Alice in Wonderland: *"Nu, hier, zie je, kost het al het rennen dat je kunt doen, om op dezelfde plaats te blijven."* Ik kijk uit naar het volgende jaar van "Willem in Wonderland"!

Verzamel zelf gegevens: krijg vandaag nog gratis een WHOOP!

De beste tijd om te beginnen met het verzamelen van biometrische gegevens was 10 jaar geleden.... de op één na beste tijd? Vandaag! Bouw NU een referentiedataset op, zodat je de langetermijneffecten op je welzijn kunt volgen. Zelfs als je vandaag niet traint - het kan nog steeds nuttig zijn voor later. Je kunt een gratis WHOOP-bandje en je eerste maand gratis krijgen via deze link: <https://join.whoop.com/willem>