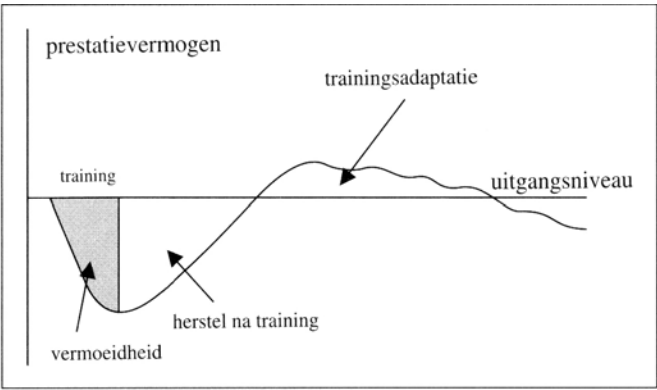


Inhoud	
Trainingsprincipes Trainingscyclus Immobilisatie	
Trainingsprincipes	
Trainingsvoorwaarden	Voorwaarden <ul style="list-style-type: none"> • intensiteit • continuïteit • variatie
Specificiteit - overload	Doel training is zeer sportspecifiek, dus je moet sportspecifiek trainen Probleem op een gegeven moment kom je op een plateau en bereik je vooruitgang meer met sportspecifieke training meer (geen overload meer) Oplossing een minder sportspecifieke training maar wel met overload (bv beweging zwaarder of juist lichter maken) Trainer doet op gevoel een combinatie
Centraal - perifeer	Definitie centraal = sportspecifiek, perifeer = ver afstaand van de oorspronkelijke beweging je moet perifeer bezig zijn om een overload te kunnen creëren
Adaptatiefase	Cardio toename hartvolume/max SV/bloedvolume Spier toename van capillair dichtheid/mitochondrië dichtheid/grootte/kracht/energie reservoir Afh van zie herstel 
Biologische trainingswetten	<ol style="list-style-type: none"> 1) Kies de optimale trainingsbelasting <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprikkel moet overload zijn • Te zware (excessieve) belasting → overtraining • Te lichte belasting → geen trainingsresultaat • Optimale overload • Afhankelijk van trainingsdoel, kan verschillen per training: opbouwbelasting, onderhoudsbelasting, herstelbelasting • Belasting = kwantiteit x kwaliteit • trainingsprikkel = duur x frequentie x intensiteit 2) Train specifiek <ul style="list-style-type: none"> • Je wordt enkel beter in hetgeen je traint. Om een uur hard te kunnen fietsen, is de beste training een uur hard fietsen. • is zo "centraal" mogelijk, zo weinig mogelijk "perifeer" 3) Train op het juiste moment <ul style="list-style-type: none"> • houd rekening met de herstel en adaptatie fase • te snel → overtraining • te laat → geen trainingsresultaat 4) Houd rekening met het trainingsplateau <ul style="list-style-type: none"> • wet van de verminderde meeropbrengst • Het lichaam wordt sterker en de inspanning wordt onvoldoende om een trainingsprikkel te zijn. • Oftewel de optimale trainingsbelasting is verandert. 5) Conditionele winst is reversibel <ul style="list-style-type: none"> • Stoppen of minder trainen doet de conditie verminderen. Het kost tweemaal zoveel tijd om de conditie weer op

	niveau te krijgen als de rustperiode. 6) Een trainingsprogramma is individueel • iedereen heeft zijn eigen optimale trainingsbelasting, herstel- en adaptatie duur.
Block training	Definitie enkele (3-4) dagen intensief achter elkaar hard trainen, daarna enkele dagen rust. Nut indien met 1 dag hard trainen er een trainingsplateau ontstaat en de trainingsdrempel niet meer wordt gehaald kan de block training uitkomst bieden, dus voor gevorderde rijders Load licht laten afnemen met de dagen
Cooling-down	Zie Doping fysisch
economie	Zie Fysiologie energie
Glycogeen loading	Zie Doping supplementen en Voeding sport
Grondmotorische eigenschappen	Zie Trainingsfactoren
overload	Inspanning voorbij de capaciteit van het lichaam Resulteert in een tijdelijke verminderde capaciteit
Rekken	Zie Doping fysisch
reversibiliteit	Adaptatiefase is reversibel al na 1-2 weken significant detraining volledig na 4 maanden
rust	Duur compleet = herstel fase + adaptatie fase (sedentair: 6 dg tot elite atleet: 1 dg) hoeft niet compleet als je andere dingen traint Training getrainden herstellen sneller
specificiteit	Definitie • je wordt beter in datgene wat je traint • zelfs op het tijdstip waarop je traint geeft een piekprestatie op dat tijdstip van de dag • VO ₂ max enkel representatief voor de sport die je traint • krachttoename enkel bij de snelheid waar je op hebt getraind
Supercompensatie cyclus	Definitie Overload → herstelfase → adaptatiefase
tapering	Zie Voeding algemeen
trainingseffect	Zie Training fysiologie
Trainingsfactoren	1) Conditioneel (grondmotorische eigenschappen) • duuruithouding • maximaalkracht • snelkracht (sprint) • explosiviteit (versnellingsvermogen) • coördinatie • lenigheid (ROM) 2) Constitutioneel lichaamsbouw, lengte, gezondheid 3) Technisch fiets/loop houding 4) Tactisch wedstrijdinzicht 5) Psychologisch motivatie, discipline, hoe ga je om met training vaak onderschat, vaak gebrek aan vertrouwen in de kracht van training
Warming-up	Zie Doping fysisch
Trainingscyclus	
<u>Trainings cyclus</u>	Definitie <u>belasting → vermoeidheid → supercompensatie → oude niveau</u> <u>precies op het juiste moment een nieuwe impuls nodig, echter timing verschillend (heterochronisme) voor de verschillende weefsels</u> (spieren, gewrichten, pezen, energie voorraad)
periodisatie	Zie Training kracht theorie
Macro cyclus	Definitie de hoogste orde in de cycli, meestal als jaarcyclus
Meso cyclus	Principe indeling van een macrofase, meestal 1 of meerdere maanden
Micro cyclus	Definitie

	indeling van meso cyclus, 1 week - 1 maand, meestal 7-14 dagen
Immobilisatie	
<u>spier</u>	<u>Al na 24 uur significante afname</u>
<u>bot</u>	<u>osteoporose</u>
rust	Bedrust 3 wk bedrust dan conditie als die van 30 jr ouder persoon
Reflex-atrofie = reflex inhibitie	Mechanisme Hydros gewricht → druk↑ → reflex inhibitie spieren → atrofie (Q soms al na 3 dagen)