

| | |
|--|--|
| Inhoud | |
| Principes duurtraining Trainingsdrempel Parameters | index |
| Principes duurtraining | |
| Fartlek training | <p>Definitie Zweeds voor “snelheidsspel”</p> <p>Uitvoer buiten lopen over vlak en heuvelachtig terrein, soms snel, soms traag, zonder schema maar obv van hoe ‘t op ‘t moment “voelt”</p> <p>Nut zoals interval training alleen, hier meer vrijheid, iets plezieriger gebruikt voor training buiten het seizoen</p> |
| Macro cyclus | <p>Definitie zie Training algemeen</p> <p>Duur meestal 1 jaar</p> <p>Fase</p> <ul style="list-style-type: none"> • kracht fase • conditie fase • transitie fase • competitie fase • herstel fase |
| HR als basis training | Zie Fysiologie HF |
| krachttraining | <p>Nut weinig omdat de spiercoördinatie gaat afnemen hoe hoger de snelheid van contractie hoe gespecialiseerder de spier gaat werken</p> |
| Periode voor wedstrijd principe | <p>Zie Tapering</p> <p>duurtraining Zowel centraal circulatoire als lokaal metabolisme en spier overload</p> |
| Supercompensatie cyclus | Zie Voeding sport |
| tapering | Zie Voeding sport |
| trainingseffect | Zie Training fysiologie |
| Trainingsdrempel | |
| Fitheidsnorm | <p>CDC (Centers for Disease Control and Prevention) & ACSM beide adviseren (minimaal) 30 minuten beweging 4 dagen per week aan intensiteit 3-5 MET Zie Cardiologie revalidatie</p> <p>Nederland min 5 dg per week 30 min matige intensiteit (4-6,5 MET) EXTRA op de normale bewegingsactiviteit</p> <p>Voorbeeld inspanning voor iemand met gemiddelde conditie</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10.000 stappen • 5x per dag 5 keer een trap op (15 treden) • 200-300 kcal • 75-150 watt • 45-50% VO₂max • 60-70% HRmax • borg 12-13 <p>(de inspanningen hoeven niet aan een stuk te zijn)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-5 km/u wandelen • 15 km/u fietsen • rustige schoolslag zwemmen • elektrisch grasmaaien, paardrijden, golf, huishoudelijk werk |
| Trainingsdrempel | <p>Kinderen min 85-90% HF_{max}</p> <p>Ongetraind (basis VO₂ < 40) 45% VO₂max = 50% HF_{max} (sommige studies tonen al effect bij 30% VO₂max) ACSM: 40% HFR, 40% VO₂max</p> <p>Getraind (basis VO₂ > 40) 65% VO₂max = 70% HF_{max} (sommige studies tonen al effect bij 45% VO₂max, zie Duursport VO₂) op 70% van HF_{max} vanaf 30 min trainingseffect op 60% van HF_{max} vanaf 60 min trainingseffect</p> |

| | |
|----------------------|---|
| | Karvonen studie: 70% HFR ACSM: 50% HFR, 50% VO ₂ max |
| Norm gezond bewegen | Zie Beweeginterventie algemeen |
| Parameters | |
| intensiteit | VO₂max intensiteit is de belangrijkste trainingsfactor Uithouding weinig invloed op uithoudingsvermogen Trainingsdrempel zie daar |
| frequentie | <ul style="list-style-type: none">• Meerdere sessies op 1 dag heeft geen zin• 2-5 dg/wk, 5 dagen geen duidelijk voordeel (meestal geldt 3dg/wk als advies)• verdeling van de trainingsdagen in de week is niet van belang• 1 dg/wk kan enkel een conditie op peil houden• evenredig met intensiteit• minder belangrijk dan intensiteit VO₂max weinig invloed op VO ₂ max |
| duur | duur Afh van intensiteit VO₂max weinig invloed op VO ₂ max Uithouding duur is de belangrijkste trainingsfactor voor uithouding |
| Herstel duur | Zie Training fysiologie.htm |
| Trainingschema maken | |
| meetmomenten | Gewicht |
| Periodisering | |