



Gezondheid verbeteren (norm gezond bewegen)

Om de gezondheid te verbeteren is 30 min. lichte inspanning (minimaal D1) nodig op minimaal 5 dagen/week naast de normale dagelijkse activiteit, bv. wandelen, fietsen, tuinieren, zwemmen, fitness, 5x/dag 5 trappen op (15 treden), 10.000 stappen per dag (stappenteller). Inspanning verbetert het cholesterol, de bloeddruk, het gewicht, de suikerspiegel, de bloedvaten, botten, spieren en gewrichten.

Gezondheid & conditie verbeteren (fitheidsnorm)

Om ook de conditie te verbeteren is minimaal 1,5 uur intensieve inspanning per week nodig. Intensief wil zeggen boven de "hijgdrempel" of inspanning waarvan je buiten adem raakt en het moeilijk is te praten tijdens inspanning (hartslagzone 2).

Gewichtsverlies

Om gewicht te verliezen moet het kcal verbruik 500 kcal hoger zijn dan de inname, afvallen is dus enkel mogelijk in combinatie met dieet. In tegenstelling van wat vroeger werd gedacht is intensieve training, vooral interval training, effectiever dan laag intensieve inspanning.

Fitness

Doe 50% van de tijd cardiotraining en 50% krachttraining. Doe cardiotraining als intervaltraining. Doe krachttraining van de grote spiergroepen (benen, rug, schouders): 3x15 herhalingen per oefening.

Schoenadvies

Goede schoenen zorgen voor veel minder overbelasting in het dagelijks leven.

- 1) Torsiestijf: schoen moet niet gemakkelijk uit te wringen zijn.
- 2) Stevige hielcup: de achterkant van de schoen moet niet plat te drukken zijn.
- 3) De zool mag enkel doorbuigen onder de bal van de voet.
- 4) Goede afwikkeling van de zool, voor en achter.
- 5) Goede pasvorm in de lengte en breedte.
- 6) Maak de veters helemaal los en trek ze dan van onder naar boven strak en strik de veters.

Een gangbeeld analyse bij de sportarts is ook mogelijk (of een fiets positie meting bij wielrenners) om te beoordelen of met aanpassingen van schoenen/zolen (of fiets) verkeerde belasting van de knie te vermijden is.

Activiteit

Activiteit	Kcal verbruik
Wandelen	150 kcal/uur
Fietsen 15 km/uur	450 kcal/uur
krachttraining	500 kcal/uur
voetbal/hockey/tennis/fietsen 20 km/uur	600 kcal/uur
zwemmen	700 kcal/uur
Fietsen 25 km/uur	750 kcal/uur
hardlopen	800 kcal/uur
Boksen/roeien/langlaufen/fietsen 30 km/uur	900 kcal/uur
marathon	±4800 kcal
Tour de France etappe	tot 10.000 kcal/dg

Hardloop start

(pauzes: 1 min wandelen)

week	training
1	Dag 1-7 Springen 3x25 (2x/dag)
2	Dag 1 5x1 min. Dag 3 8x1 min. Dag 5 10x1 min.
3	Dag 1 5x2 min. Dag 3 6x2 min. Dag 5 4x3 min.
4	Dag 1 5x3 min. Dag 3 4x4 min. Dag 5 5x4 min.
5	Dag 1 4x5 min. Dag 3 3x6 min. Dag 5 3x7 min.
6	Dag 1 3x8 min. Dag 3 2x10 min. Dag 5 12+8 min.
7	Dag 1 14 + 7 min. Dag 3 15+ 5+3 min. Dag 5 18 + 5 min.
8	Dag 1 2x12 min. Dag 3 5x5 min. Dag 5 20+5 min.
9	Dag 1 2x15 min. Dag 3 20+10 min. Dag 5 30 min/5km

Hardloop snelle start

(pauzes: 1 min wandelen)

week	training
1	Dag 1 2x3 min Dag 3 3x3 min Dag 5 4x3 min
2	Dag 1 2x4 min Dag 3 2x5 min Dag 5 10 min
3	Dag 1 2x6 min Dag 3 10+5 min Dag 5 15 min
4	Dag 1 3x5 min Dag 3 12+8 min Dag 5 20 min
5	Dag 1 6x2 min Dag 3 15+10+5 min Dag 5 25 min
6	Dag 1 10x1 min Dag 3 2x15 min Dag 5 30min/5km min
7	Dag 1 Dag 3 Dag 5
8	Dag 1 Dag 3 Dag 5
9	Dag 1 Dag 3 Dag 5

Hardloop 5-10 schema

(pauzes: 2 min wandelen)

week	training
1	Dag 1 15+10+5 min@D2 Dag 3 10x2 min@D3 Dag 5 25 min@D2
2	Dag 1 15+10+10 min@D2 Dag 3 5x3 min@D3 Dag 5 30 min@D2
3	Dag 1 15+15+10 min@D2 Dag 3 5x4 min@D3 Dag 5 35 min@D2
4	Dag 1 20+15+10 min@D2 Dag 3 5x5 min@D3 Dag 5 35 min@D2
5	Dag 1 20+15+10+5 min@D2 Dag 3 4x6 min@D3 Dag 5 40 min min@D2
6	Dag 1 35+25 min@D2 Dag 3 6x2 min@D4 Dag 5 45 min@D2
7	Dag 1 30+20+10 min@D2 Dag 3 10x1 min@D4 Dag 5 50 min@D2
8	Dag 1 30 min@D2 Dag 3 10x1 min@D4 Dag 5 45 min@D2
9	Dag 1 30+5+3+2 min@D2 Dag 3 5x2 min@D4 Dag 5 1 uur/10km@D2

Fiets/Spinning start

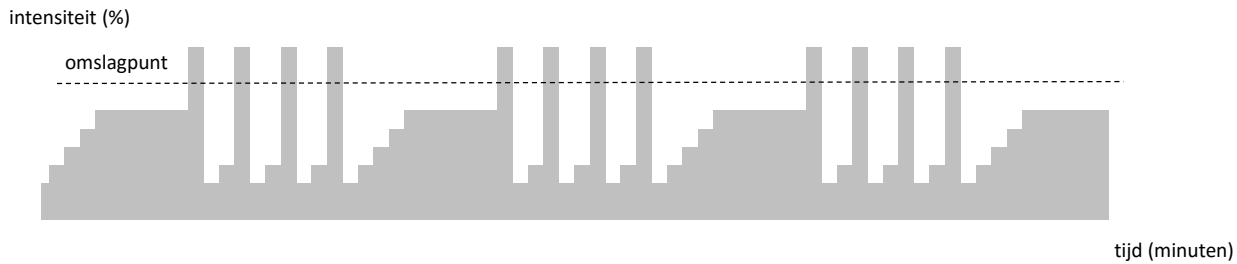
week	training
1	Dag 1 2x10 min Dag 3 2x12 min. Dag 5 2x15 min.
2	Dag 1 25 min. Dag 3 25 min. Dag 5 30 min.
3	Dag 1 30 min. Dag 3 35 min. Dag 5 35 min.
4	Dag 1 40 min. Dag 3 45 min. Dag 5 50 min.
5	Dag 1 55 min. Dag 3 60 min. Dag 5 1:05 min.
6	Dag 1 1:10 uur Dag 3 1:15 uur Dag 5 1:20 uur
7	Dag 1 1:25 uur Dag 3 1:30 uur Dag 5 1:35 uur
8	Dag 1 1:40 uur Dag 3 1:45 uur Dag 5 1:50 uur
9	Dag 1 1:55 uur. Dag 3 2:00 uur Dag 5 2:00 uur

Vanaf week 10 ook intervaltraining 1x/week mogelijk, trainen ook trainen op hartslag kan dan pas
De pauzes zijn allemaal 1 min (wandelen).

Intervaltraining



Wanneer de conditie al goed is, maar nog beter moet dan is dit mogelijk met nog zwaardere inspanning. Dit levert meer resultaat op dan de training langer te maken. De inspanning moet dan zo zwaar zijn dat er verzuring optreedt en max. 5 min. is vol te houden (hartslagzone 3). Intervallen van 1 min. met 2 min. pauze zijn het meest effectief. Een intervaltraining kan bestaan uit 1,2 of 3 series van 4 herhalingen (zie onderstaand schema). Advies: 2 intervaltrainingen en 2 trainingen van >45 min. in hartslagzone D2.



Aandachtspunten

1. Eet vooraf aan de training.
2. Doe een warming-up voor en een cooling-down na het sporten van minimaal 5 minuten.
3. Wanneer de training klachten oplevert: neem contact op met de sportarts.
4. Bij deelname aan het beweegprogramma worden de doelstellingen getoetst na 1, 6 en 12 maanden.

Trainen met een hartslagmeter

Als je traint met een hartslagmeter dan kun je de onderstaande zones gebruiken.

Zone training	trainingsdoel	% omslagpunt	Cadans*
H1 Herstel	Actief herstel, na een intensieve inspanning	65 - 75%	80
D1 Extensief duur	Vetverbranding verbeteren, inspanning van >6 uur, herstel dag na intensieve inspanning	75 - 85%	80-90
D2 Laag intensief duur	Tempotraining, uithoudingsvermogen verbeteren, inspanning van 1,5-6 uur	85 - 95%	≥ 95
D3 Hoog intensief duur	Tijdrittraining, snelheid verhogen, inspanning van 30-90 min	95 - 100%	≥ 90
AD Anaerobe drempel	Omslagpunt = maximaal intensief duur = maximale steady state = critical power	Omslagpunt	≥ 90
D4 Hoog intensief interval	Omslagpunt en vermogen vergroten, intervallen tot 5 min	Omslagpunt-maximaal	70-85

*Probeer bergop een cadans van 75 of meer aan te houden, zeker niet onder der 70. Op hometrainer/spinner of fietsen in een groep ≥ 95.