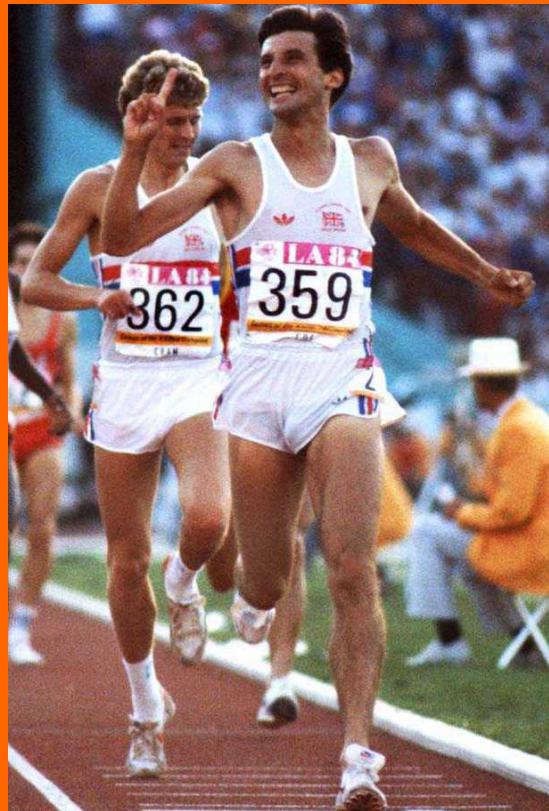


Extensieve intervaltraining



Melchert Kok
26 mei 2009
Obdam

Extensieve intervaltraining

Het geheim van de smid of de weg naar de fysio...?

Over de ongekende mogelijkheden van een trainingsmethode

Training van het uithoudingsvermogen

Duurtraining

Intervaltraining

extensief / gemiddeld / intensief

extensief / tempo / intensief

Zone

1

2

3

4

5

Gevoel

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

Hartfrequentie (bij een Hf-max van 190)

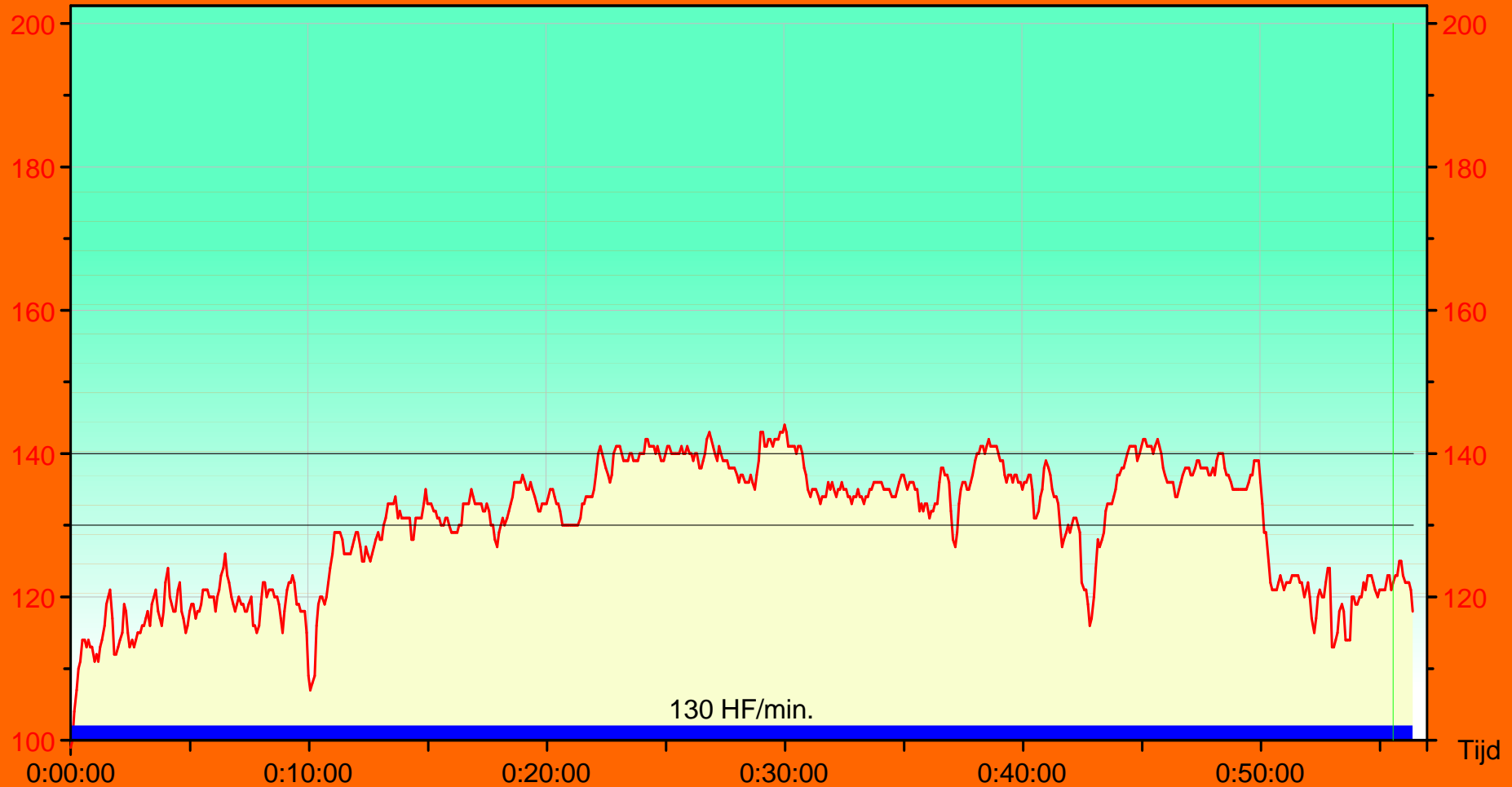
140

150

160

170

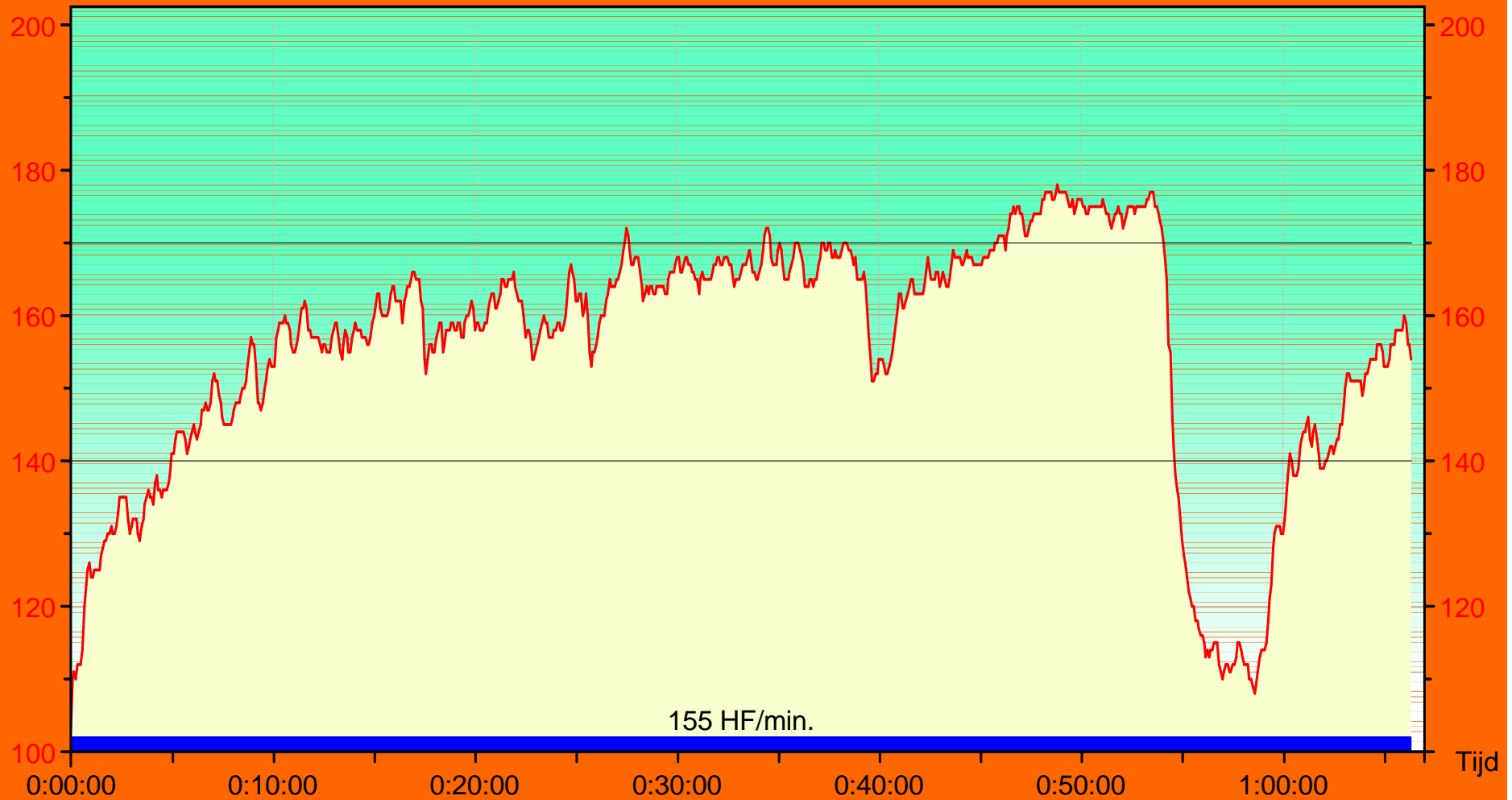
180



Rustige duurlooptraining van 55' in Z1. HF loopt op van 120 naar 140.

Doel van de training:

- verbeteren vetverbranding
- verbeteren zuurstofaanvoer
- algemeen uithoudingsvermogen



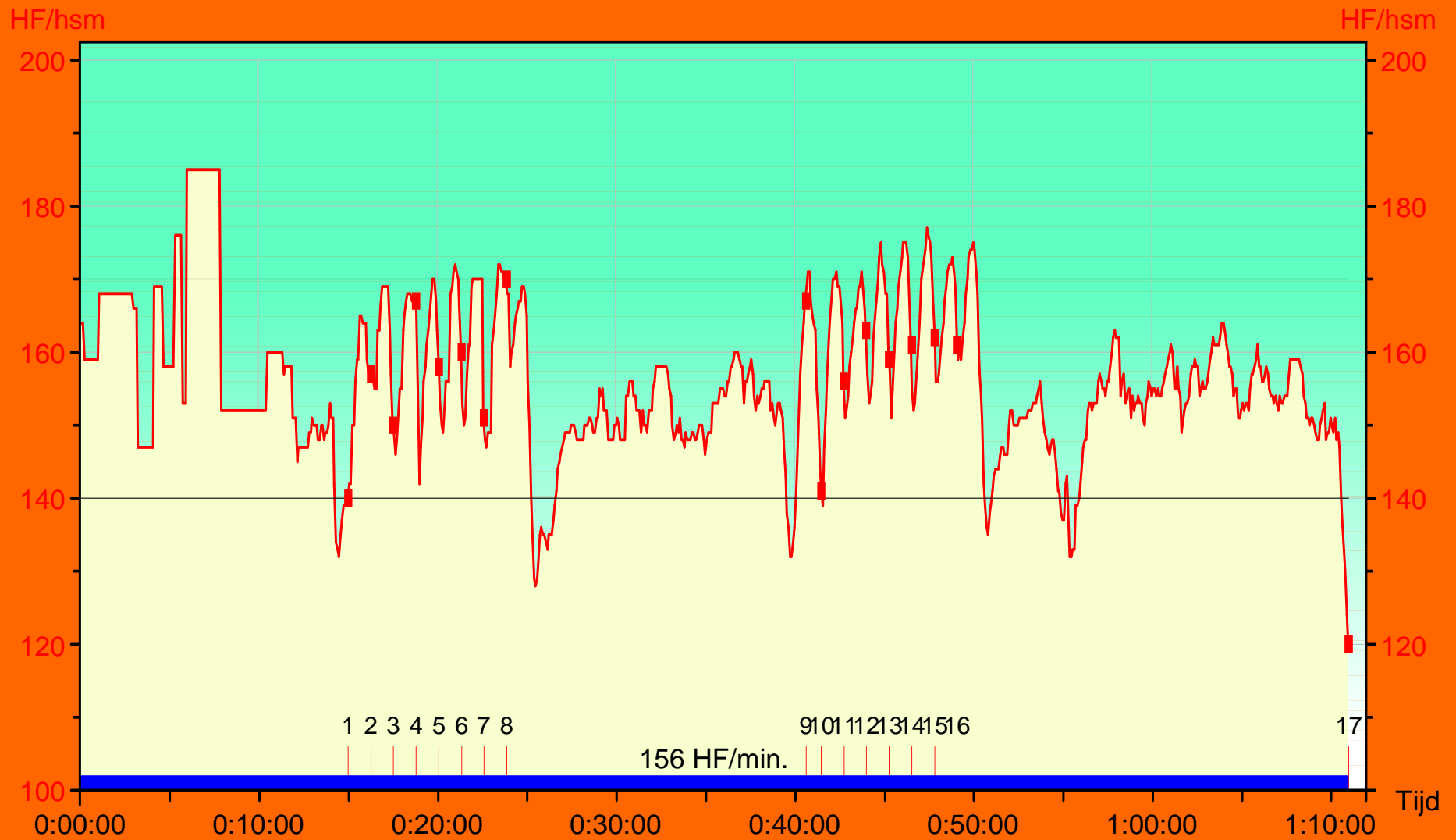
Intensieve duurloop van 65'. HF 150 na 10', 165 na 25', 175 in de laatste 5'.

Doel van de training:

- verbeteren suikerverbranding
- verbeteren looptechniek
- verbeteren doorbloeding

De belangrijkste trainingsvormen

| Training | Benaming | Voorbeeld |
|----------|--|---|
| 1 | Rustige (lange) duurloop | Opbouw van 75' tot 120' / 150' in Z1 |
| 2a | Vlotte duurloop | Duurloop van 45' tot 60' van Z1 naar Z3 |
| 2b | Intensieve duurtraining in 21 km tempo | 3 x 12' of 4 x 10' in Z3 |
| 3 | Herstel duurloop | 30' tot 60' ≤ Z1 |
| 4 | Extensieve intervaltraining | 2 x (10x200 mtr / 45" pauze) Z3 >> Z4 |
| 5 | Intervaltraining in 10 km tempo | 6 x 1 km tot 12 x 600 mtr of 6 x 5' in Z4 |



Training van 70' in de duinen.

15' Z1 afgewisseld met 2 x 8 x 45" >> Z4 (HF 174) / P=30" wandelen

Extensieve interval duurtraining

Doel van de training:

- sterke wisselingen in HF en ademhaling heeft grote invloed op verbetering hart/longsysteem
- verbeteren koolhydraatverbranding
- verbeteren anaërobe drempel
 - (HF / snelheid met optimale koolhydratenverbranding en minimale vorming afvalstoffen)
- wennen aan schokbelasting
- verbeteren looptechniek

Verbeteren looptechniek

Hardlopen is een grote belasting voor spieren, banden, pezen en gewrichten

Lopen op relatief hoge snelheid heeft een positief effect op de looptechniek

- kracht
- ritme
- reactiviteit

Verbeteren looptechniek

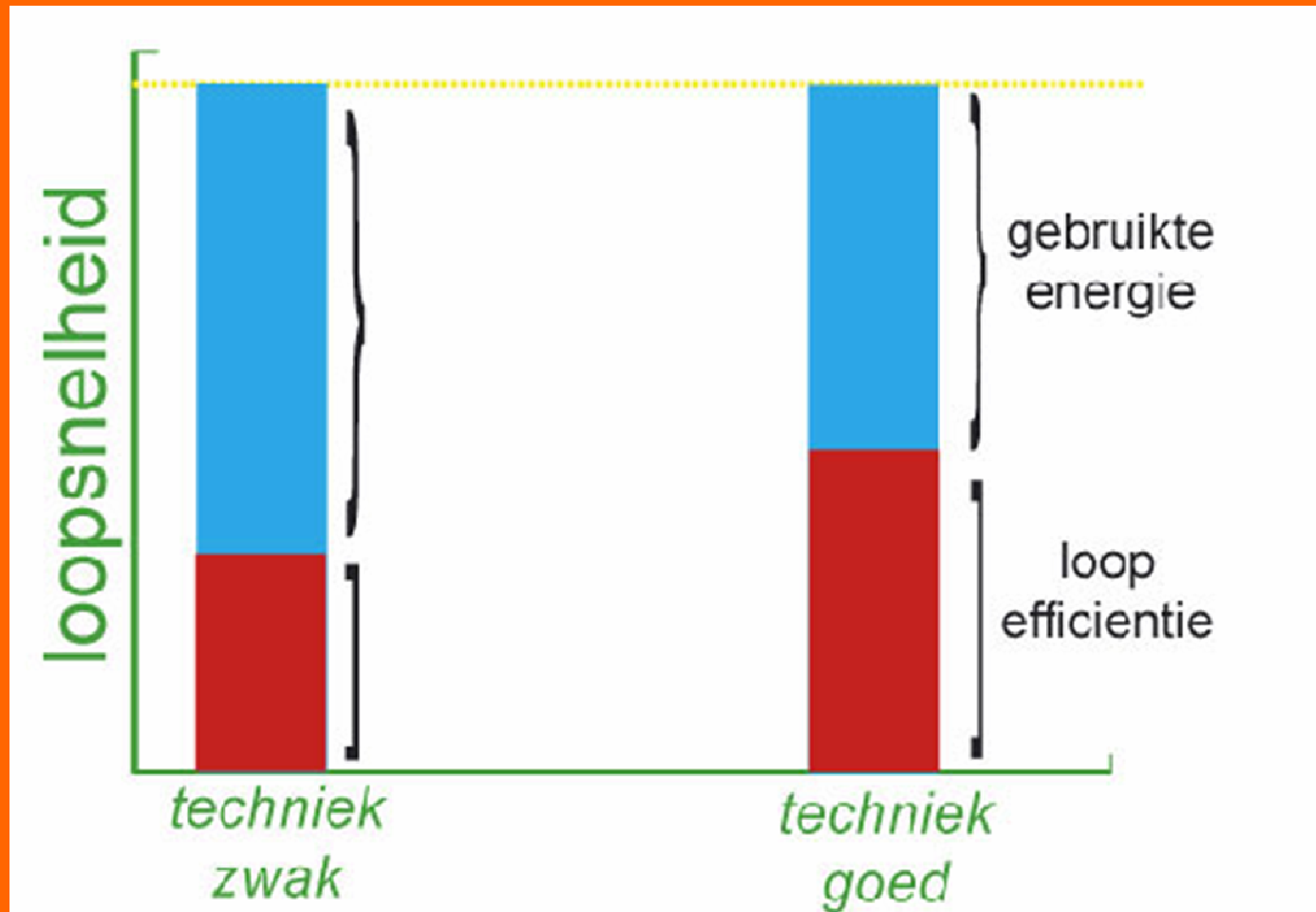
Een goede looptechniek kan blessures voorkomen:

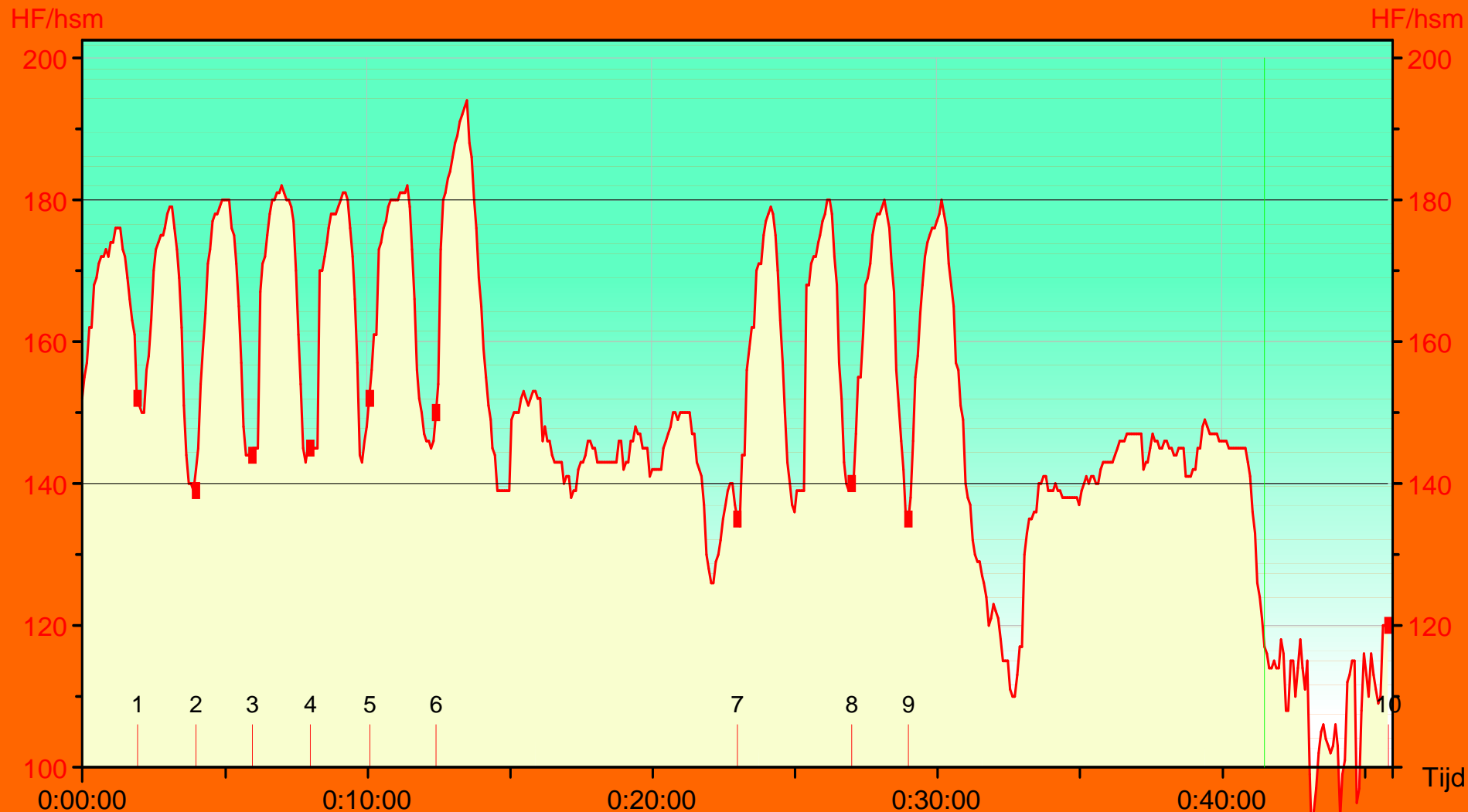
- achillespezen
- knieën
- rug, heup en bekken

Een goede looptechniek:

- kost minder energie
- je loopt sneller

Verbeteren looptechniek





Intensieve intervaltraining, blokjes van 1' / P=1' / HF tot 184 (Z5)

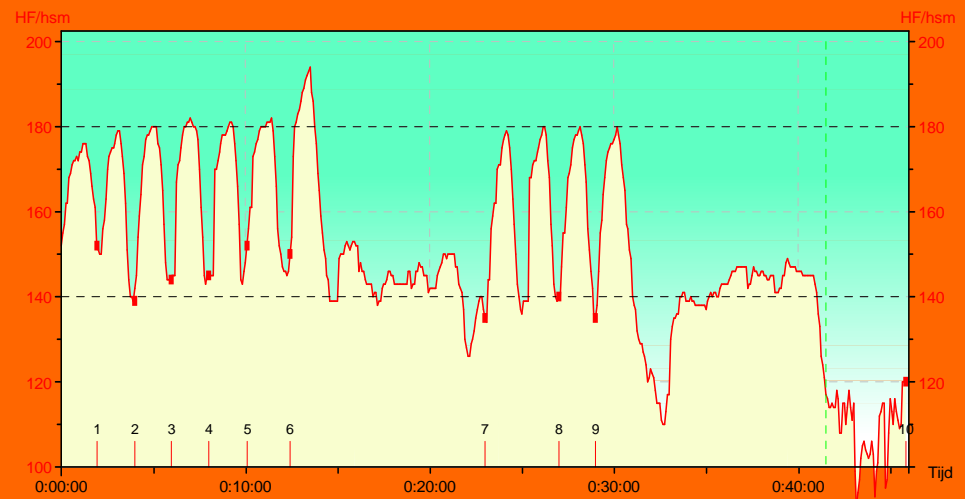
Doel van de training:

- verbeteren looptechniek
- verbeteren melkzuur-tolerantie
- verbeteren VO₂-max (belangrijk voor 3 tot 5 km)

Vandaag?

Bepaling maximale Hartslag

- 6 tot 8 keer 1' steeds een beetje sneller
- Pauze is 1' wandelen / dribbelen
- Dan de HF-max stap: zo hard mogelijk naar de finish...



En nu aan de slag...

