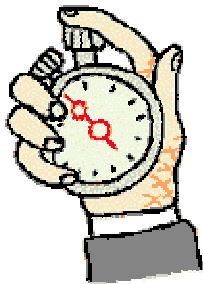


## Intervaltraining



Vergroting van het uithoudingsvermogen van de sporter kan het best worden verkregen door de diverse vormen van intervaltraining. Intervaltraining bestaat uit trainingsactiviteiten waarbij periodes van hoge inspanning worden afgewisseld met periodes van relatief lage inspanning. Afhankelijk van welk energiesysteem men vooral wil verbeteren, kan worden gekozen uit een interval sprinttraining, een interval tempotraining of een interval duurtraining. Elke trainingmethode heeft haar specifieke effecten op de eerder genoemde energie-systemen. In onderstaande tabel is een overzicht gegeven van de richtlijnen voor intervaltraining.

	Interval sprint	Interval tempo	Interval duur
Energiesysteem dat wordt getraind	Fosfaataccu	Melkzuursysteem	Aerobe systeem
Duur van de belasting in secondes	10-30	30-120	120-130
Duur van herstel in secondes	30-90	60-240	120-300
verhouding belasting:herstel	1-3	1-2	1-1
Aantal herhalingen	15-30	10-20	3-5
Aard van het herstel	Lichte belasting	Matige belasting	Matige belasting

- De interval sprinttraining is gericht op verbetering en vergroting van energie uit de fosfaataccu. Daarom zijn de belastingsperiodes van zeer korte duur (korte sprints tussen de 10 en 30 seconden). Om deze fosfaatvoorraad weer op peil te kunnen brengen is de herstelpauze gemiddeld 3 keer zo lang als de belastingsperiode (30-90 sec.). Tijdens de herstelperiode dient de belasting heel licht te zijn (zogenaamd draven /sjokken).
- De interval tempotraining richt zich voornamelijk op verbetering van het melkzuursysteem. Om die reden zijn belastingsperiodes gekozen met een duur van dertig seconden tot twee minuten. Dit is de periode waarin dit systeem bij uitstek wordt gebruikt voor de energievrijmaking .Om deze belasting een aantal malen te kunnen herhalen, is de snelheid wat lager dan bij sprints (zogenaamde tempoloop). De duur van het herstel moet ongeveer twee maal zo lang zijn als de belasting zelf. In de meeste gevallen is het geproduceerde melkzuur dan weer redelijk gedaald in de spier en kan de volgende tempoloop weer met hetzelfde tempo worden uitgevoerd. De herstelfase verloopt sneller wanneer in deze periode een matige looppas wordt aangehouden. Bij deze snelheid is de melkzuurverwijdering het grootst.
- Het aërobe uithoudingsvermogen wordt het best getraind door een zogenaamde interval duurtraining. Deze wordt gekenmerkt door een belastingsperiode van twee tot vijf minuten. Het tempo ligt hier weer lager dan bij de voorgaande trainingen, maar de herstelperiode is relatief het kortst. De verhouding tussen de duur van de belasting en de duur van het herstel is 1:1.

Men vraagt zich wel eens af waarom gekozen is voor interval trainingvormen in plaats van de meest gebruikelijke zogenaamde continue duurtrainingsmethoden, waarbij de belasting constant en aan een stuk wordt verricht. Op de eerste plaats heeft deze intervaltraining met haar sterke afwisseling van belasting en herstel meer het karakter van de belasting zoals deze ook tijdens een groot aantal sporten voorkomt. De hoge snelheden tijdens deze training zijn meer in overeenstemming met die tijdens de wedstrijden. In de tweede plaats heeft de herstelperiode

tijdens de intervaltraining een bijzondere betekenis voor hart en circulatie. Wanneer in deze herstelfase een lichte tot matige belasting wordt uitgevoerd, is het slagvolume van het hart vergroot zodat dit een extra trainingsprikkel vormt voor de hartspeer. Een continue duurtraining is uiteraard ook geschikt als trainingsmiddel en kan heel goed gecombineerd worden met de interval trainingmethoden. Vooral voor die mensen die voor het eerst hun uithoudingsvermogen willen trainen zijn duurlopen zeer geschikt. Zo'n training ter vergroting van het uithoudingsvermogen leidt op den duur tot aanpassingen op het niveau van de spier en de verschillende orgaansystemen van de sporter. Als gevolg van een dergelijke training treedt een vergroting op van het aantal haarvaten dat naar de spieren loopt waardoor de bloedvoorziening en de zuurstofafgifte wordt verbeterd. Tevens blijken de spieren relatief meer vetten te kunnen verbranden en dit leidt tot een minder snelle uitputting van de glucosevoorraad. Daardoor kan een inspanning langer worden volgehouden.