

## Sportmedische begeleiding: handleiding voor de sporter

Je hebt een sportmedisch onderzoek ondergaan en als vervolg hierop bieden we je graag een trainingsadvies en individueel trainingsschema aan op basis van de uitkomsten van het sportmedisch onderzoek (sportmedische begeleiding). In een gesprek met de sportarts heb je informatie gekregen over sportmedische begeleiding en advies gekregen over het trainingsprogramma dat voor jou geschikt is. In deze handleiding leggen we uit hoe je aan de slag kunt gaan met je trainingsprogramma en hoe het vervolg eruit gaat zien.

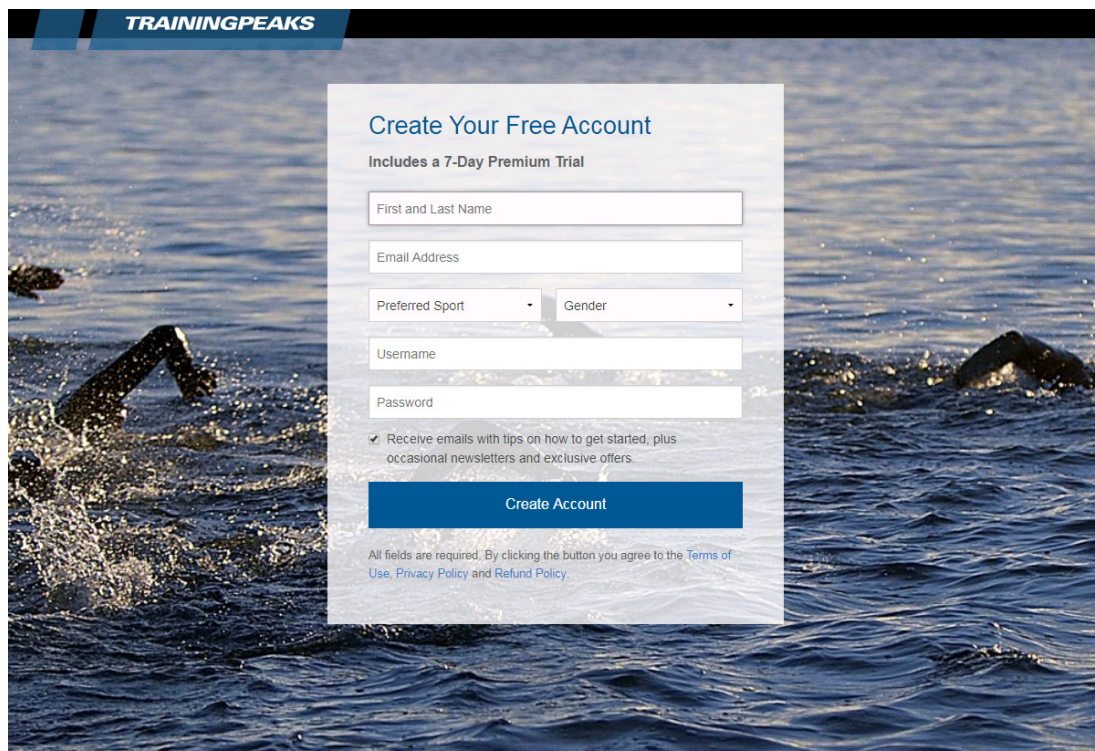
### 1. Aanmelden bij Trainingpeaks en koppelen van trainingsschema aan je atletenaccount

**A.** Naar aanleiding van je gesprek met de sportarts heb je een brief/mail met informatie over [www.trainingpeaks.com](http://www.trainingpeaks.com) ontvangen. Trainingpeaks is het online programma waarmee je toegang hebt tot je trainingsschema en waarbij je jouw trainingslogboek kunt bijhouden. Om een account aan te maken in Trainingpeaks, ga je naar

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=PTUPTQLUGYVY6> en klik je op 'Sign up free'.

Heb je al een account van Trainingpeaks? Klik dan op 'Log in' en log in met je gebruikersnaam en wachtwoord. Ga vervolgens door naar Stap **F**.

**B.** Vul je persoonlijke gegevens in en klik op 'Create account'.



**TRAININGPEAKS**

### Create Your Free Account

Includes a 7-Day Premium Trial

First and Last Name

Email Address

Preferred Sport Gender

Username

Password

Receive emails with tips on how to get started, plus occasional newsletters and exclusive offers.

**Create Account**

All fields are required. By clicking the button you agree to the [Terms of Use](#), [Privacy Policy](#) and [Refund Policy](#).

C. Je ontvangt een e-mail via het opgegeven e-mailadres om je account te bevestigen. Open de e-mail met de titel 'Please verify your email for TrainingPeaks.com' en klik op 'Confirm Your Account'.

D. Klik op 'continue to your account' en vul je inloggegevens in. Je komt nu terecht in je persoonlijke atletenaccount.

E. Open nogmaals de link:

<https://home.trainingpeaks.com/attachtocoach?sharedKey=PTUPTQLUGYVY6>

F. Klik op 'Attach your account to coach Sportzorg NL' en kies voor 'Accept Coaching Request'. Je bent nu gekoppeld aan het account met de trainingsschema's en het volgende bericht verschijnt in je scherm:



G. Vervolgens open je de volgende link: <https://www.trainingpeaks.com/my-training-plans/sportzorg>. Je kunt een voorbeeld van de trainingsschema's bekijken door te klikken op 'Preview'.

H. Kies het trainingsplan die de sportarts jou heeft aanbevolen door te klikken op 'Buy'.

I. Vul bij 'Coupon Code' de code in die je via de brief/mail van de sportmedische instelling hebt ontvangen en klik op 'Apply'. **Door de 'Coupon Code' in te voeren betaal je dus niets!**

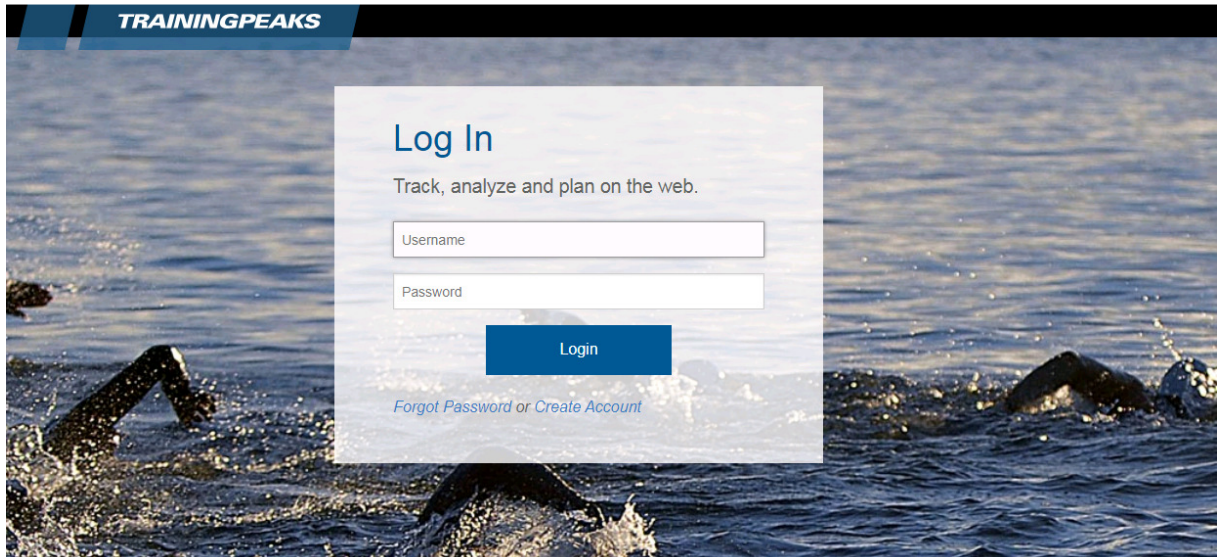
J. Klik op 'Purchase'. Je komt nu op een pagina met een bevestiging van je "aankoop". Onder 'Apply Your Training Plan' selecteer je de startdatum of de einddatum van je trainingsschema. Dus als je per se op een bepaalde dag wilt beginnen, stel je de startdatum in en als je per se je trainingsschema op een bepaalde dag, bijvoorbeeld voor een sportevenement waar je naar toe werkt, klaar wilt zijn, stel je de einddatum in (voor het trainingsschema van Alpe d'HuZes staan deze data al ingesteld).

K. Je krijgt de volgende melding te zien: 'Your Training Plan Has Been Applied'. Je trainingsschema is nu toegankelijk in je atletenaccount. Je kunt nu aan de slag gaan met je trainingen.

## 2. Uitleg functionaliteiten atleterenaccount

A. Om in te loggen in je atleterenaccount ga je naar <https://app.trainingpeaks.com/>.

B. Vul je gebruikersnaam en wachtwoord in.



C. Er wordt gevraagd om je 'Settings' in te voeren op het volgende scherm:

**Enter Your Settings**

This will help us customize your experience:

Unit Preference  ▼

Country  ▼

Time Zone  ▼

Fitness Level  ▼

Birthdate

Weight  kg

[Why do we need this?](#)

[Do this later](#)

Als je op 'Do this later' klikt, wordt je doorgestuurd naar je atleterenaccount en kan je deze instellingen later invoeren. Voor een optimale werking van het trainen met Trainingpeaks wordt het aanbevolen om deze instellingen direct in te vullen.

Vul je de gegevens wel in dan kies je bij 'Unit Preference' voor 'Metric'.

### 3. Invoeren gegevens sportmedisch onderzoek

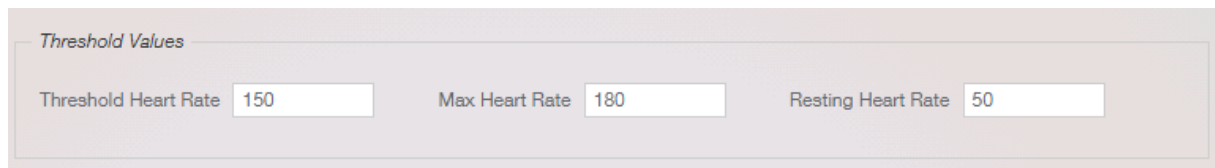
**A.** Voordat je aan de slag kunt met een trainingsschema voer je de gegevens in die je hebt ontvangen van de sportarts. Om je trainingszones in te voeren, klik je rechtsboven op je profiel en vervolgens op 'Settings'. Het scherm met instellingen opent zich nu.

**B.** Onder 'Profile' kan je je persoonlijke gegevens invullen. Bij 'Settings' zorg je ervoor dat bij 'Unit Preference' de instelling staat op 'Metric' en kan je onder 'Date format' de weergave voor de datum instellen. Bij 'Coaches' en 'Calendar' hoef je niets in te vullen/te wijzigen. Bij 'Email Options' kan je instellen hoe laat je je mailtje wilt ontvangen met je training voor die dag. Let er op dat je tijdzone onder de 'Personal Information' dan ook goed staat ingesteld. Met 'Notifications' en 'Export Data' hoef je verder ook niks te doen.

**C.** Wanneer alles onder 'Account' goed staat ingesteld, klik je links op 'Zones'. Dit is de pagina waar je je trainingszones gaat invullen aan de hand van de uitkomsten van je sportmedisch onderzoek.

**D.** Bij de 'Zones' ga je alleen de 'Heart Rate' invoeren. 'Power', 'Speed/Pace' en 'Notifications' hoeven niet te worden ingevoerd.

**E.** Bovenaan onder 'Heart Rate' staat 'Threshold Values' met daaronder drie invoervlakken:



Threshold Values

Threshold Heart Rate	150	Max Heart Rate	180	Resting Heart Rate	50
----------------------	-----	----------------	-----	--------------------	----

**F.** Bij 'Threshold Heart Rate' vul je de anaerobe drempel hartslag in die uit je sportmedisch onderzoek is gekomen.

**G.** Bij 'Max Heart Rate' voer je de maximale hartslag in die uit je sportmedisch onderzoek is gekomen.

**H.** Bij 'Resting Heart Rate' voer je je rusthartslag in. Deze informatie heb je ook gekregen uit je sportmedisch onderzoek.

Heb je moeite met het invullen van deze gegevens, raadpleeg dan de Sportzorgcoach via [www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding](http://www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding).



Heb je van je sportarts gedefinieerde trainingszones (de sportarts heeft de trainingszones ingevuld) ontvangen?

Nee → Volg stap I t/m K

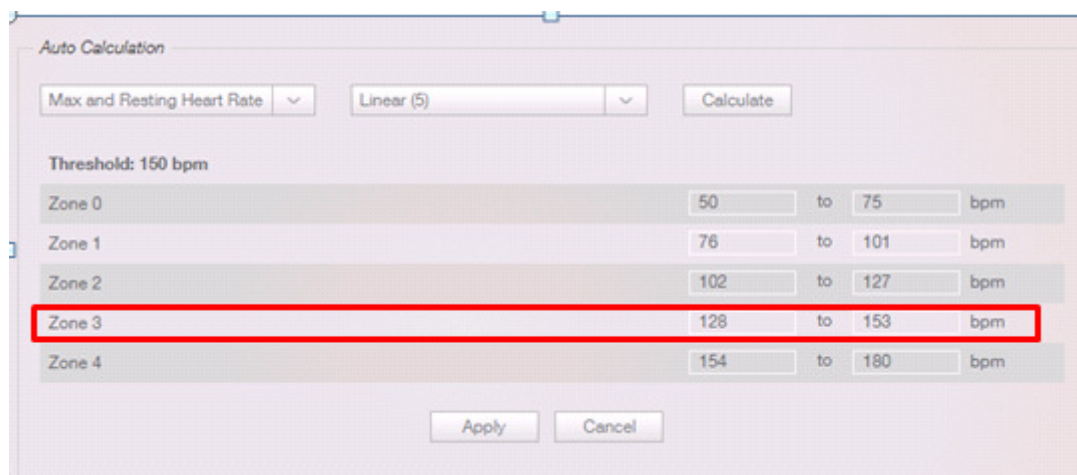
Ja → Volg stap L t/m O

#### Geen gedefinieerde trainingszones ontvangen:

I. Je gaat nu de 'Auto Calculation' invoeren. Bij 'Choose Type' kies je voor 'Max and Resting Heart Rate' en bij 'Choose Method' klik je op 'Lineair (5)'.

J. Vervolgens klik je op 'Calculate' en zie je in het grijs de vijf trainingszones verschijnen die je kan toepassen bij je trainingschema.

Een training in Zone 3 houdt dus in onderstaand voorbeeld in: een hartslag tussen de 128 en 153 per minuut. Dit kun je aflezen uit jouw hartslagmeter.



The screenshot shows a dialog box titled 'Auto Calculation'. At the top, there are two dropdown menus: 'Max and Resting Heart Rate' and 'Linear (5)', followed by a 'Calculate' button. Below this, it says 'Threshold: 150 bpm'. There is a table with five rows representing heart rate zones. The 'Zone 3' row is highlighted with a red border. At the bottom of the dialog are 'Apply' and 'Cancel' buttons.

Zone	Start (bpm)	End (bpm)
Zone 0	50	75
Zone 1	76	101
Zone 2	102	127
Zone 3	128	153
Zone 4	154	180

K. Klik op 'Apply' en vervolgens op 'Save' onderaan het settings menu. Jouw profiel is nu gereed om aan de slag te gaan met je trainingschema.

Heb je moeite met het invullen van deze gegevens, raadpleeg dan de Sportzorgcoach via [www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding](http://www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding).

## Wel gedefinieerde trainingszones ontvangen

**L.** Het onderdeel 'Auto Calculation' laat je open.

**M.** Je gaat je trainingszones via de 'Manual input' invullen. Dit doe je door in de witte balken de namen van je zones in te voeren (oplopend van lage hartslag naar hoge hartslag) met rechts daarvan de grenzen van de trainingszones.

Zones die je niet nodig hebt, kan je verwijderen door rechts op 'Remove' te klikken. Je kan extra zones toevoegen door op 'Add Zone' te klikken.

Houdt er rekening mee dat de zones in de trainingschema's gericht zijn op de volgende energiesystemen:

- Zone 0: actief herstel
- Zone 1: aerobe inspanning
- Zone 2: combinatie van aerobe en anaerobe inspanning (nog wel in steady state)
- Zone 3: vlak onder de anaerobe drempel
- Zone 4: net boven de anaerobe drempel (waarbij je richting VO<sup>2</sup>-max intensiteit gaat)
- Zone 5: maximale inspanning

Een voorbeeld van handmatig ingevoerde zones ziet er als volgt uit:

Zone 0	0	to	120	Remove
Zone 1	121	to	130	Remove
Zone 2	131	to	138	Remove
Zone 3	139	to	147	Remove
Zone 4	148	to	151	Remove
<input type="button" value="Add Zone"/>				

**N.** Wanneer je de zones juist heb ingevoerd, klik je op 'Apply' en vervolgens op 'Save' onderaan het settings menu.

Heb je moeite met het handmatig invullen van de trainingszones, raadpleeg dan de Sportzorgcoach via [www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding](http://www.sportzorg.nl/sportmedische-begeleiding).

**O.** Jouw profiel is nu gereed om aan de slag te gaan met je trainingsschema.

## 4. Aan de slag met je trainingschema

A. Als je onder 'Calendar' de training van een bepaalde dag opent, verschijnt het volgende in beeld:

FRIDAY December 22, 2017 Enter Time Fitness 1 Fatigue 7 Form 0

1:00:00 0mi 49TSS  
Duur

BT Upload Analyze

	Planned	Completed	
Duration	1:00:00		h:m:s
Distance			mi
Average Speed			mph
Calories			kcal
Elevation Gain			ft
TSS	49		TSS
IF	0.70		IF
Normalized Power			W
Work			kJ
Heart Rate	Min	Avg	Max
			bpm

Description: Zone 1, souplesse rijden

Post-activity comments: Enter a new comment

Workout Details: 1. Active Work: 1 hr @ 126 W Zone 2

Tags: +

Automatically calculate planned values

Delete Cancel Save Save & Close

B. Nadat de trainingsdatum voorbij is, verandert de training naar een oranje kleur.

**C.** Na afloop van je training ga je de gegevens van je training bij 'Completed' invullen. Dit doe je als volgt:

<b>Term</b>	<b>Invullen</b>
Duration	Hoe lang je over de training hebt gedaan. In uren:minuten:seconden
Distance	De afstand die je tijdens de training hebt afgelegd. Je kan kiezen voor miles 'mi' of voor 'km' door op het pijltje rechts te klikken.
Average Speed	Wordt automatisch ingevuld als je de duur van je training en de afgelegde afstand hebt ingevuld.
Calories	Verbrande calorieën tijdens je training. Wordt automatisch ingevuld als je de duur en afstand van je training hebt ingevuld en je lengte en gewicht zijn ingesteld bij je persoonlijke instellingen.
Elevation gain	<i>Hier hoeft je niets mee te doen</i>
TSS	<i>Hier hoeft je niets mee te doen</i>
IF	<i>Hier hoeft je niets mee te doen</i>
Normalized power	<i>Hier hoeft je niets mee te doen</i>
Work	<i>Hier hoeft je niets mee te doen</i>
Heart Rate	Hier kan je je minimale hartslag (Min), gemiddelde hartslag (Avg) en maximale hartslag (Max) van je training invoeren aan de hand van de gegevens op je hartslagmeter.
Description	Omschrijving van je training. Hier wijzig je niks.
Post-activity comments	Hier kun je je logboek van de training bijhouden. Hier vul je dus in hoe je de training vond gaan. Viel het mee of tegen? Wat waren de moeizame momenten en wat waren de goede momenten? Wanneer voelde je pijntjes en welke waren dit? Enzovoort. Wees zou specifiek mogelijk. Hoe beter je je logboek bijhoudt, hoe beter je sportarts je kan begeleiden
Workout details	Hier vind je de details van je training.



**D.** Nadat je de gegevens hebt ingevoerd, klik je op 'Save' om de gegevens op te slaan. De training kleurt nu groen.

**E.** De tabbladen die je links ziet staan bij het overzicht van je training ('Map and Graph', 'Heart Rate', 'Power' en 'Speed' zijn veelal premium-functionaliteiten en hoef je niet te gebruiken).

## **TIP!**

**Je kunt er ook voor kiezen om de gegevens van je training via een apparaat of app te uploaden. Kijk via onderstaande links welke apparaten en apps synchroniseren met Trainingpeaks.**

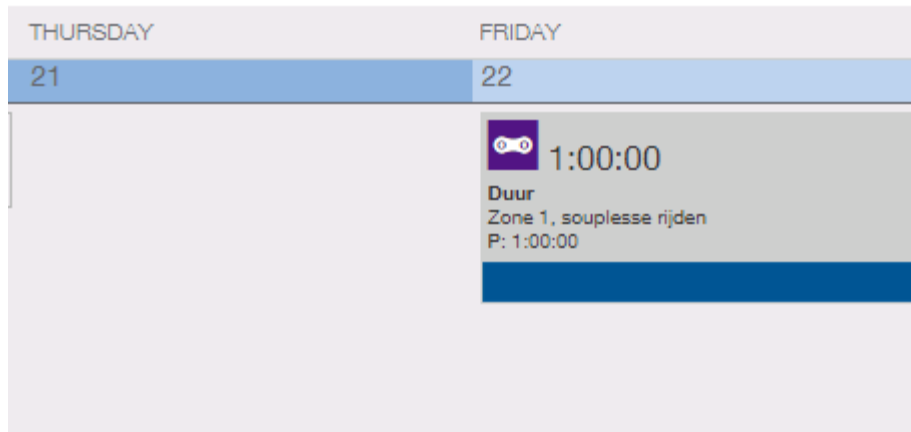
Apparaten: <https://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/articles/204070114-What-Devices-are-Compatible-with-TrainingPeaks->

Apps: <https://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/sections/205454127-Compatible-Apps>

Strava: <https://help.trainingpeaks.com/hc/en-us/articles/204070254-How-do-I-migrate-my-workout-data-from-Strava-into-TrainingPeaks->

## 5. Uitleg overige functionaliteiten van je account.

**A.** Als je je atletenaccount opent, kom je automatisch in het scherm 'Calendar'. Hier zie je een overzicht van de dagen en zie je wanneer jouw trainingen gepland staan. Een dag met training is een leeg vak en een dag met training heeft een vlak met een paars icoontje, de duur van je training en de zone van je training:



Helemaal rechts, onder 'Summary', wordt een samenvatting gegeven van je trainingen in die week.

Helemaal links vind je 'Workout Library' en 'Training Plan Library'. Onder 'Workout Library' heb je toegang tot gratis trainingen die je kunt toevoegen aan je planning (dit heb je niet nodig, omdat je al je eigen trainingsschema met de bijbehorende trainingen hebt).

Bij 'Training Plan Library' vind je een overzicht van jouw trainingen. Hier zie je dus het trainingsschema dat je hebt toegevoegd aan je profiel.

**B.** Ga je bovenin naar 'Home', kom je op een overzichtspagina van je atletenaccount. Je kunt zien hoe lang je trainingsschema nog duurt, wat er voor vandaag en morgen gepland staat en je ziet onder 'Events' de sportprestatie waar je naartoe werkt met de einddatum.

**C.** Ga je bovenin naar 'Dashboard', dan kom je op een overzicht van jouw prestaties gedurende jouw trainingsperiode. Aan dit dashboard kan je zelf de elementen toevoegen die je wilt bijhouden.

**D.** De functionaliteit 'ATP' staat voor 'Annual Training Plan'. Dit is een functionaliteit die alleen toegankelijk is voor een 'premium account' (oftewel betaald account). Deze functionaliteit kun je aanschaffen, maar heb je niet nodig en valt buiten de sportmedische begeleiding van jouw sportarts.

**E.** In de zwarte balk bovenin staat een pasfotootje met jouw gebruikersnaam. Als je daarop klikt, kan je onder 'Settings' jouw instellingen wijzigen, kun je naar de 'Help'-functie en kan je uitloggen door te klikken op 'Log Out'.