

Trainingschema Uitleg

Wat is belangrijk te weten bij het lezen van het trainingsschema?

Ten eerste: je moet weten wat je trainingszones zijn, anders weet je niet hoe intensief je moet lopen! Deze kunnen bepaald worden met de resultaten van een (loopband)test waarbij de anaerobe drempel (=omslagpunt) wordt bepaald. Dit kan met een veldtest zoals de VIAD test (vermoedelijke individuele anaerobe drempel). Maar kan ook met behulp van ergospirometrie apparatuur (=ademgas analyse) worden bepaald tijdens een loopband test in het inspanningslab (van bv een Sportmedische Instelling, SMA/SMI)

Trainingsvorm	Ondergrens	Bovengrens
Hersteltraining (H)	60% omslagpunt	75% omslagpunt
Duurtraining extensief (D1)	75% omslagpunt	85% omslagpunt
Duurtraining intensief (D2)	85% omslagpunt	95% omslagpunt
Omslagpunt training (D3)	95% omslagpunt	100% omslagpunt
Weerstand/ Tempo/ Interval	Maximaal, boven omslagpunt	

Met deze trainingszones weet je hoe intensief je een bepaalde training moet gaan afwerken. Een voorbeeld van een trainingsweek ziet er bijvoorbeeld uit als hieronder:

Week, Datum			
	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min.	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min.	D1 met 8 x 2 min. D3, P 3 min.
60	3	Tempoduur 60 min.	D1-D2 met 2 x 20 min. D2, P 5 min.
100	4	Duurtraining 100 min.	D1 rustige lange duurloop
325 min.			

Wat wordt er nu bedoeld met training 1?

Duurtraining 75 min D1, d.w.z. eern rustige duurloop waarbij de hartslag gemiddeld in zone D1 blijft Af en toe zone D2 en klein beetje D3 mag gerust, maar daarna weer hartslag terug laten zakken naar zone D1

En hoe moet je training 2 uitvoeren?

Interval 90 min, D1 met 8 x 2 min D3, P3min:

Je begint met warming up in zone D1, dit kan 10min of 15 min zijn, als je maar wat opgewarmd bent. Dan begint eerste blok van 2 min in zone D3, na 2 min is er een P (=Pauze) van 3 min waarin je rustig doorloopt (even kort wandelen mag maar al snel weer rustig rennen) en de hartslag weer zakt, idealiter weer naar zone D1. Na 3 min begint blok 2 van 2 min in zone D3, daarna weer 3 min pauze etc., tot blok 8 x is uitgevoerd. Na laatste blok is resterende tijd uitlopen of cooling down.

Dus: bv 15 min WU, dan 8 x 2 min zone D3 met pauze 3 min (=totaal 37 min) en dan is rest (=23 min) uitlopen in zone D1.

Soms zijn er 2 blokken van intervallen, dan staat er SP, wat Serie Pauze betekent.

Dit is het aantal minuten wat je rustig kunt doordribbelen tussen de intervalblokken in.

Probeer in je voorbereidingsperiode ook heuveltrainingen in te bouwen (=krachttraining).

Alternatieve trainingen kunnen bijvoorbeeld zijn viaduct trainingen (aantal herhalingen op hellende weg)

Heel veel trainingsplezier!!

Guido Vroemen