

■ Snelheid

Versnellingstraining:

- 2x steig. 200 meter
- 2x steig. 100 meter
- 2x glijdende start + 80 meter maximaal versnellen
- 2x glijstart + binnen 60 meter tot 100% snelheid komen
- 2x staande start + binnen 40 meter tot 100% snelheid komen

■ Snelheid

Reactie training:

- 2x steig. 200 meter inrijden
- 2x steig. 100 meter inrijden
- langzaam schaatsend op fluitsignaal 4 seconden supersnel wegrijden
- vanuit bijna stilstand op fluitsignaal reageren
- met tweetallen, achterste rijder geeft signaal
- 2x staande start

■ Snelheid

Reactie training land:

- goed warmlopen
- vanuit tripping op signaal wegsprinten
- vanuit skipping op signaal wegsprinten

- vanuit stand op signaal wegsprinten
- vanuit zit op signaal overeindkomen en wegsprinten
- vanuit lig op signaal overeindkomen en wegsprinten

belangrijk: concentratie en rust

■ Snelheid

Snelheidstraining land:

- goed warmlopen
- maximaal 80 meter op signaal sprinten (tijd opnemen)
- heuvelaf sprinten (gevaarlijk!!)
- met de wind mee sprinten
- in schaatsloopvorm sprinten (coördinatief moeilijk!)
- een ander die 5 meter voor je start proberen in te halen

belangrijk: concentratie en rust

Snelheid

Trainingsmethode	Omvang	Intensiteit	Beoogd effect	Herstel-tijd
Reactie Snelheids-training	A. Enkele sec. R. 1 – 6 min. Herh. Max 20 herh in series	100% inzet 100% concentratie	Conditionering verkorten reactietijd	24 – 48 uur
Acceleratie snelheids-training	A. 1-6 sec.(max versnell) A. 1-20 (steigerungen) R. 2-6 min. Afh van de belastingtijd Herh. 6 herh bij explosieve vormen tot 20 herh. In series bij steigerungen	100% inzet 100% concentratie -zonder weerstand -met weerstand	-opvoerende explosieve -stimulering type II vezels en bijbehorende anaëroob a lactische energieleverende systemen	24 – 48 uur
Maximale snelheids-training	A. 6 sec. - R. 4-6 min. Herh. Max 6 herhalingen	100% concentratie -100% uit vliegende start - geforceerd boven 100%	Gecoördineerde hoge bewegingsfrequentie stimulering type II vezels en bijbehorende anaëroob a lactische energieleverende systemen	12 – 48 uur