

Trainingsvorm	arbeids duur	aantal HH x	rust	arbeid:rust	serie aantal	serie rust	intensiteit belasting	hartfreq.	hersteltijd	omslagpunt	doel
a. duurtraining											
duurextensief	45' - 1' 30"	----	----	----			50%	omslagpunt 180m±-leeftijd 20 - 22 min	12 - 24 uur	omslagpunt 180 ± -leeftijd 20-22 onder	vet/glycogeen verbr, cappilarisatie
duurintensief	4' - 20'	2 - 8	5' - 15'	1 : 1-2			70 - 90%	160 - 180	24 - 48 uur	tot - 5 onder	aerobe drempel, koolhydr.verbranding
fartlek/vaartspel	20" - 20'	variabel	variabel	variabel			50 - 80%	A : R	12 - 24 uur		
intervalduur extensief	20" - 60"	4 - 8	20" - 60"	1 : 1	3 - 6	4' - 10'	70 - 80%	180 : 120	24 - 36/48 u	tot + 5 boven	slagvolume vergroten
b. intensieve interval											
bloktraining	15" - 45"	4 - 8	30" - 1' 30"	1 : 2	2 - 4	4' - 6'	90%	^(en hoger) 180^^	48 - 72 uur	tot + 20/25 b	anaeroob
intensieve interval kort	15" - 45"	7 - 12	1' - 3'	1 : 3-4			90 - 100%	180^^ : 110	48 - 72 uur	tot + 20/25 b	anaeroob
intensieve interval midden	45" - 2'	6 - 10	2' - 6'	1 : 3-4			90 - 100%	180^^ : 110	48 - 72 uur	tot + 20/25 b	anaeroob/lactisch
intensieve interval midden/lang	2' - 6'	4 - 8	6' - 12'	1 : 3-4			90 - 100%	180^^ : 110	48 - 72 uur	tot + 20/25 b	anaeroob/lactisch
intensieve interval lang	6' - 12'	2 - 4	8' - 15'	1 : 8-15'			90 - 100%	180^^ : 110	48 - 72 uur	tot + 20/25 b	anaeroob/lactisch/aeroob
herhalingsarbeid	800-1600 m.	1 - 4	10' - 30'	1 : 10-30'			100%	maximaal	72 uur		
wedstrijd	alle afstanden	1 x	min 30'	max.herstel			100%	max/afstand	72 uur		
c. snelheidstraining											
reactiefase	0" - 4"	6	2' - 6'	1 : 60			100%		24 - 48 uur		a-lactisch reactievermogen
acceleratie	2" - 6"	8	2' - 6'	1 : 60	2 - 3	6'	100%		24 - 48 uur		coördinatie, kracht, concentratie
maximale versnelling	tot 10"	6	5' - 8'	1 : 30-60	2	6'	100 - 110%		12 - 24 uur		neuromusculair systeem
snelheiduithoudingsvermogen	tot 40"	4	10'	1 : 30-60			100%		12 - 24 uur		anaeroob/lactisch
absolute snelheid	0" - 6"	2 - 6	6'	1 : 60			100 - 120%	berg af	24 - 48 uur		coördinatie, kracht, concentratie
d. krachttraining											
extensieve belasting		12	geen		6	3' - 4'	50 - 60%		24 - 28 uur		explosiviteit, snelheid, snelkracht
intensieve belasting		8	geen		4	4'	65 - 75%		48 - 72 uur		
submaximale belasting		4	geen		2	4'	80 - 90%		48 - 72 uur		hypertrofie
maximale belasting		2	geen		1 - 2	8'	100%		72 uur		hypertrofie/toename myofybrillen
circuitraining	20" - 40"/x	15 - 12	0" - 20"		2 - 3	5'	0 - 50%		24 - 48 uur		anaeroob, aeroob
isokinetische kracht											
Testen											
Coopertest	12'	1	----	afstand tot.			gelijkmatig	120^^			
Conconitest	X x 200m	- eind	HF+tijd meten				oplopend	120^^			

