

Snelheidstraining

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
Max. 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

Duur	Proces	Energiebron	Opmerkingen	Relevante sport
1 – 4 seconden	Anaëroob A – lactisch	ATP		Gewichtheffen Kogelstoten
4 – 15 seconden	Anaëroob A – lactisch	ATP + CrP		100 meter lopen
15 – 45 seconden	Anaëroob A – lactisch/ lactisch	CrP = Glycogeen	Sterke lactaatproductie	200 meter lopen 500 meter schaatsen
45 seconden – 2 minuten	Anaëroob lactisch/ aëroob	Spierglycogeen	Hoe langer, hoe minder lactaat	400 meter lopen 1000 meter schaatsen Boksen, judo
2 minuten – 8 minuten	Anaëroob lactisch/ aëroob	Spierglycogeen	Steeds minder lactaat	1500 meter schaatsen en hardlopen
8 minuten – 30 minuten of langer	Aëroob	Spierglycogeen overslaan op vetzuren	Hoe langer, hoe meer vetzuren	Lange afstanden in diverse sporten