

Trainingsprogramma uitleg

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

Je moet weten wat je trainingszones zijn.

Deze worden bepaald tijdens het Basaal Plus sportmedisch onderzoek (globaal) of tijdens het Uitgebreide sportmedisch onderzoek (nauwkeurig). Voor lopers dus ook getest op loopband.

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:

Min.	Dag	Training	Opmerking
75	1	Duurtraining 75 min	D1, rustige duurloop
90	2	Interval 90 min	D1 met 8 x 2 min D3, P3min
60	3	Tempoduur 60 min	D1-D2 met 2 x 20 min D2, P5min
100	4	Duurtraining 100 min	D1, rustige lange duurloop
325			

Wat wordt er nu bedoeld met training 1?

Duurtraining 75 min D1, d.w.z. een 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.

Probeer in je voorbereidingsperiode ook heuveltrainingen in te bouwen.

Alternatieve trainingen kunnen bijvoorbeeld zijn viaduct trainingen (aantal herhalingen op hellende weg), ook zijn trainingen in trappenhuisen waarbij je vele trappen moet beklimmen goed.

En trainen in heuvelachtig gebied is uiteraard aan te raden.

Heel veel trainingsplezier!!

Guido Vroemen