

## Trainingsvormen en hersteltijden:

Luister altijd goed naar je lichaam: het lichaam liegt nooit!

	<b>Trainingsvormen:</b>	intensiteit	duur vd inspanning	herhalingen	aantal series	actieve rust	serierust	trapfrequentie	hersteltijd
H	<i>H= Hersteltraining</i>	65% Hf max	45 - 90' (max)					90-110 omw/'	
D1	<i>D1= Extensieve duurtraining</i>	70% Hf max	2 tot 8 uur					≥ 100 omw/'	15 - 18 uur
D2	<i>D2= Extensieve duurtraining</i>	75-80% Hf max	1 - 4 uur (1 à 2 x/wk)					≥ 100 omw/'	18 - 22 uur
D3	<i>D3= Intensieve duurtraining</i>	80-85% Hf max	totaal max. 45-90'	8x5' of 6x8' of 5x 10'		7-10' tussen de blokken		≥ 100 omw/'	24 - 48 uur
WD	<i>Wisselduurtraining</i>	combinatie van D1, D2 en D3 trainingen. Bijv. 2 uur ext duur - 15' D1 + 5' D3 of 2 uur 2' à 3' D1 + D3 afwisselend							18 - 32 uur
TD	<i>Tempoduurtraining</i>	80-85% Hf max	max 60'(4x15'of 3x20')			10 -15'op D1		≥ 100 omw/'	24 - 48 uur
EI,l	<i>Extensief interval, lang</i>	tot 88% Hf max	5-12'	3 - 6	2 - 4	1 - 2'	3 - 6'	≥ 100 omw/'	45 - 50 uur
EI,k	<i>Extensief interval, kort</i>	tot 88% Hf max	10"- 4'	20x10", 10x 20-30" of 8x1'	2 - 3	30 - 90"	15 - 20'		45 - 50 uur
NI	<i>Normale intervaltraining</i>	tot 95% Hf max	1 - 2'	10 - 20	2 - 3	1 - 2'	15 - 20'		48 - 55 uur
II,k	<i>Intensief interval, kort (bloktraining)</i>	tot 100% Hf max	10, 20, 30 of 45"	4 - 8	2 - 4	2x arbeidstijd	4 - 6'		± 24 uur
II,m	<i>Intensief interval, middel</i>	95-100% Hf max	30'- 2'	1' 4-8, 2' 2-3	2 - 4	1 - 4' (arbeid:rust= 1:2)	4 - 6'		48 - 72 uur
II,l	<i>Int. interval, lang (weerstandstraining)</i>	95-100% Hf max	3 - 12'	3 - 8	2	3'	5 - 10'		48 - 72 uur
T	<i>Tempotraining</i>	tot 95% Hf max	3'	5 à 10		3' Hf zakken ± 70%		90-110 omw/'	24 - 48 uur
SK	<i>Snelkracht (bijv. Welinkweg)</i>	verzet 52x 16-13	15 - 20"	10 - 15		1 - 2'	vanuit bijna stilstand, staand uitvoeren		
S	<i>Snelheidstraining</i>	op wedstrijdsnelheid achter bromfiets of auto. Bijv. elke 10' op groot verzet 2-10' voor auto rijden die zelfde snelheid aanhoudt							
Frtlk	<i>Fartlektraining</i>	tijdens D1 of D2 training veel tempowisselingen, bijv D1 training met tempoverhogingen op niveau van kort ext. interval of int interval middel							

**Legenda:** " = minuut " = seconden h = uur .../... = arbeid / rust P= Peddelaartraining (zie programma d'ran met Han)

### Voorbeelden extensief interval:

#### **Extensief interval, lang:**

2 à 3 x12', pauze: 3'

4 à 5 x8', pauze: 2'

6 à 8 x5', pauze 2'

resp. 5-7-9-11', pauze 2 à 3'

resp. 6-8-10-12', pauze 2 à 3'

#### **Extensief interval, kort:**

inspanning 10", 20-30 herhalingen

inspanning 20", 10-20 herhalingen

inspanning 30", 10-15 herhalingen

inspanning 1', 8-10 herhalingen

inspanning 2', 6-8 herhalingen

inspanning 3', 4-6 herhalingen

inspanning 4', 3-4 herhalingen

piramide 1-2-3' of 1-2-3-2-1'

Altijd minimaal 15' warming-up en  
15' cooling-down (in- en uitfietsen)