

TRAININGSJAARPLAN

De eerste periode VEEL EN RUSTIG TRAINEN

VP1 De makrocyclus begint met het ontwikkelen van het basis-uthoudingsvermogen 1 Deze periode (VP1) is het meeste effectief als er getraind wordt met een lange of overlange duur. In de VP1 Worden met name de langzame spiervezels getraind. Een hoge intensiteit van trainen is in deze periode niet toegestaan omdat daarmee de ontwikkeling van het basis-uthoudingsvermogen geschaad wordt, waardoor in de volgende periode niet efficiënt getraind kan worden. We bouwen als het ware aan een brede uthoudingsvermogen basis, missen we hier een gedeelte dan zal deze basis later instorten als er intensief getraind wordt.

De nadruk ligt dus op omvang en niet op intensiteit.

Wel kan tijdens de lange rustige duurtrainingen aan de techniek worden gewerkt, ik denk dan aan korte versnellingen bij het lopen dit tot max. 15 seconden.

Trainingsmiddelen van de VP1 Staan in tabel 2, samen met de trainingsmiddelen uit de andere periodes.

Uiteraard mogen we de techniek niet vergeten in al deze trainingen. In deze VP1 periode is er ook tijd om aan het krachthoudingsvermogen te werken.

In de normale duurtraining kan dan duidelijk met hoger krachtgebruik en lagere bewegingsfrequentie getraind worden. Op deze manier wordt de training toch niet te intensief en past dan ook in het algehele kader van de VP1.

Zo kan bijvoorbeeld een extensieve interval training bergop uitgevoerd worden.

Een hoog prestatievermogen is in de VP 1 periode nog niet te verwachten, maar we ontwikkelen wel kracht uthouding voorwaarden die nodig zijn in de volgende VP2 fase.

Het motto van deze periode luidt: VEEL EN RUSTIG TRAINEN!!!

De VP1 periode duurt 12 tot 16 weken 3 weken trainen 1 week herstel (herstel 50/60% van week3). Wedstrijden in deze periode liever plannen in de herstelweek en anders een intensieve training wegstrepen dus niet beide uitvoeren, en proberen niet te veel en te lang boven de omslagdrempel te lopen

VP2 A

Met het juist benutten van de basis-uthoudingsvermogen van VP2 A is een grote verbetering van de wedstrijdprestaties mogelijk.

Hierbij is het noodzakelijk de twee hoofdfuncties van de VP2 A te onderscheiden: het verder ontwikkelen van het aerobe prestatievermogen (aeroob deel onder de 2 Möll) en de voorbereiding op hoge wedstrijdsnelheden (anaeroob deel).

De werking van de VP2 A training is optimaal als het aerobe prestatievermogen (VP1) steeds voor de voorbereiding op hoge wedstrijdsnelheden getraind wordt.

Te korte accent periodes van her aerobe prestatievermogen beïnvloeden de uiteindelijk prestatie negatief.

Ten opzichte van de VP1 wordt de training geïntensiveerd. De extensieve interval wordt vervangen door de normale interval en detempoduurtraining (marathontempo) wordt meer toegepast. Bij dit alles moet men er toch voor zorgen het lange duurwerk niet te verwaarlozen. Met name de langzame spiervezels worden gebruikt. Men moet ook in deze periode er voor waken om zware anaerobe trainingen te doen (lactaat 7 möll) daar deze negatief inwerken op algemene uithoudingsbasis.

De duur van deze 2 periode is 6 tot 9 weken 2 weken trainen 1 week herstel (50 tot 60% van week 2.

VP 2 B

Behalve de langzame spiervezels VP 1 en de snelle spiervezels VP 2a worden nu ook de snelle VP2B spiervezels getraind. Dit kan een flinke stijging van het prestatievermogen op korte tijd veroorzaken.

Er wordt naar gestreefd op kortere deelafstanden het wedstrijdtempo te bereiken of zelfs te overtreffen. Deze laatste fase zorgt voor de eigenlijke wedstrijdscherpte.

In deze periode moet men een goede verhouding hanteren tussen belasting en herstel.

De duur van deze periode is meestal 6 weken 1 á 2 weken trainen gevolgd door herstelweek

Het eind van een herstelweek staat dan in het teken van wedstrijden .

De vorm die nu is behaald kun je 6 weken volhouden dan moet er actie ondernomen worden.

Dit kun je als volgt doen 1 á 2 weken omvang en herstel 1 á 2 weken VP2a herstelweek en

dan opnieuw een VP 2 B week gevolgd door 1 week herstel . Dan is het mogelijk om opnieuw de vorm voor 6 weken vast te houden om te gebruiken voor de tweede piekwedstrijd.

Hieronder de trainingsmiddelen die bij de diverse methodes passen.

Methode	Lopen
UHV (uithoudingsvermogen)	Extensieve duur
Krachtuithouding	Heuveltraining
VP1	UHV + Normale duurloop Extensieve interval Tempoduurloop
VP2 A	UHV + VP1 Normale interval Snelle duurloop

TRAININGSMETHODEN EN TRAININGVORMEN

De trainingsmethoden en de trainingvormen worden ook wel de trainingsmiddelen genoemd. Als je gaat trainen zul jezelf altijd moeten afvragen: wat wil ik met deze training bereiken of anders gezegd: wat is het effect van de training?

Er moet een duidelijk systeem in de opeenvolgende trainingen aangebracht worden, waarbij het uitgangspunt is dat alles wat een wedstrijd vraagt ook in de trainingen aan bod komen.

Door dagelijks kilometers te maken, zul je na verloop van tijd weliswaar een redelijk uithoudingsvermogen opgebouwd hebben, maar dat is als specifieke wedstrijdtraining onvoldoende.

Daarvoor is vereist dat alle trainingvormen in een zekere verhouding tot elkaar en goed gedoseerd uitgevoerd worden.

Als aan één of meer trainingvormen te veel aandacht besteed wordt, zal dat meestal ten koste van het prestatievermogen gaan.

Als er bijvoorbeeld te veel anaërobe (lees zware) trainingen met veel melkzuurophoping in een te kort tijdsbestek plaatsvinden, zal dit ten koste van het aërobe uithoudingsvermogen gaan.

Trainingsschema's moeten dan ook met zeer veel zorg en rekening houdend met tal van persoonlijke factoren samengesteld worden.

Om die reden ben ik er geen voorstander van om jullie complete trainings schema's te geven.

Het lijkt mij dan ook verstandiger om jullie een inzicht te geven van de verschillende trainingszones die er zijn.

Ten eerste de Hersteltraining (max. 70% van je omslagpunt) 20 tot 30 minuten
Voordeel : snellere herstel van vermoeidheid door snellere afvoer van afvalstoffen en daardoor beter dan complete rust.

Extensieve (rustige duurloop) max. (78% van je omslagpunt) 1 uur tot 3.30 uur
Voordeel: Verbetering van het vermogen om vet te verbranden.

Verbetering van aërobe uithouding
Gewinning belasting, pezen, gewrichten, aan langdurige inspanning
Betere hart en long doorbloeding en economischer gebruik
Verbetering Techniek

Normale Duurtraining Max. 85% van je omslagpunt

Voordeel: als hierboven alleen wat in de langer duurtrainingen is opgebouwd
Wordt gestabiliseerd en iets verbeterd.

Tempoduur training: Max. 93% van je omslagpunt

Voordeel: Verbetering van het aërobe uithoudingsvermogen
Verschuiving van lactaatrempel
Verhoging VO₂ max dat langer volgehouden kan worden
Ontwikkelen van tempohardheid

Extensieve Interval Max 100% Op het omslagpunt lopen

Voordeel: Verhogen van het vermogen en de capaciteit van het fosfaatsysteem
waardoor het sprintvermogen en het max. vermogen verbeterd word
Stimuleren van de snelle spiervezels en verhogen van snelheid
Verbetering van de melkzuurverwijdering

Intensieve Interval Max 105% boven het omslagpunt

Verbetering van de VO₂ max (meer als bij extensieve interval)
Verbetering van het Anaerobe uithoudingsvermogen
Verbetering van het vermogen om gedurende langere tijd met hoge
Melkzuurwaarden te presteren.

Met dit verhaal probeer ik jullie inzicht te geven in de diverse soorten zones waarin wij de komende tijd gericht op jouw doel gaan trainen.

Veel succes en trainingsplezier

André Boshoeve

André Boshoeve
Westeinde 316
7671 CL Vriezenveen



A.B. Sports & Adventures

absportsadventures@live.nl

www.absportsadventures.nl

0546-567454 (06-12165067)



Hieronder vermeld de lengte en omvang van trainingen, die je nodig bent om zelf een trainingsplan te maken ! Hou echter wel rekening met het trainingsjaarplan, of de trainingen /wedstrijden wel het doel nastreven in de goede trainingsfase..

Trainingsmiddel	Lengte	Omvang	Pauze
Lange extensieve Duur- training	1.30-3.uur	n.v.t.	n.v.t
Normale Duur	35-65 min	n.v.t	n.v.t
Snelle Duurtraining	20-35min.	n.v.t	n.v.t
Tempoduurtraining	10-25min	30-60min	3 min
Extensieve Interval lang	3-12min	20-40min	1-2.30min
Extensieve Interval kort	40s-3min	15-25min	1-2min
Intensieve Interval lang	3-12min	10-20min	bijna volledig herstel
Intensieve Interval kort	40s-3min	5-10min	bijna volledig herstel

Met bovenstaande tabel kun je een eigen trainingsprogramma maken door trapsgewijs de trainingen op te voeren en je binnen de gestelde lengte en omvang blijft.