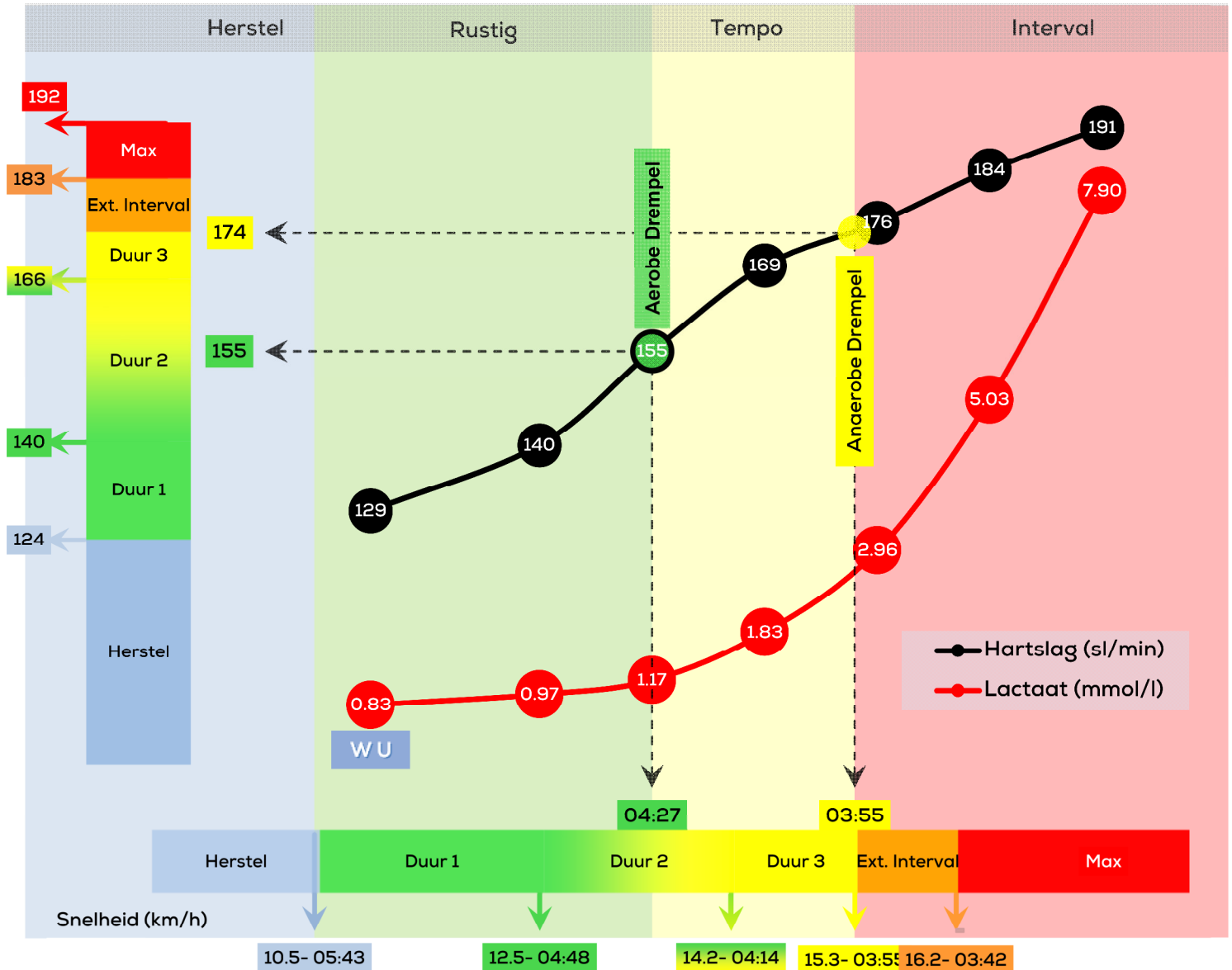


Trainingszones



Op basis van je ANaerobe drempel en de VO₂max hebben we de trainingszones bepaald, zie onderstaande grafiek. Ook is hierin het verloop van de hartslag en de lactaatwaarden, de AERobe en ANaerobe drempel (omslagpunt) weergegeven.

Het groene gebied, onder de AERobe drempel, geldt als 'rustige duurtraining'. Het gele gebied (tussen beide drempels) en het rode gebied (boven de ANaerobe drempel) gelden als 'niet-rustige' trainingen. Uit onderzoek blijkt dat voor duursporters een trainingsverdeling van 80:20 op lange termijn het meest effectief is. Dit wil zeggen 80% van de trainingssessies per week 'rustig trainen' en slechts 20% 'niet rustig'!



Trainen op hartslag is prima om de trainingen mee te sturen. De hartslag kan echter beïnvloed worden door factoren als temperatuur, vermoeidheid en stress. Daarnaast kunnen de hartslagzones door training veranderen. Blijf daarom altijd goed naar je eigen lichaam luisteren. Een 'rustig' bedoelde training zou altijd rustig moeten aanvoelen, wat de hartslagmeter ook aangeeft!

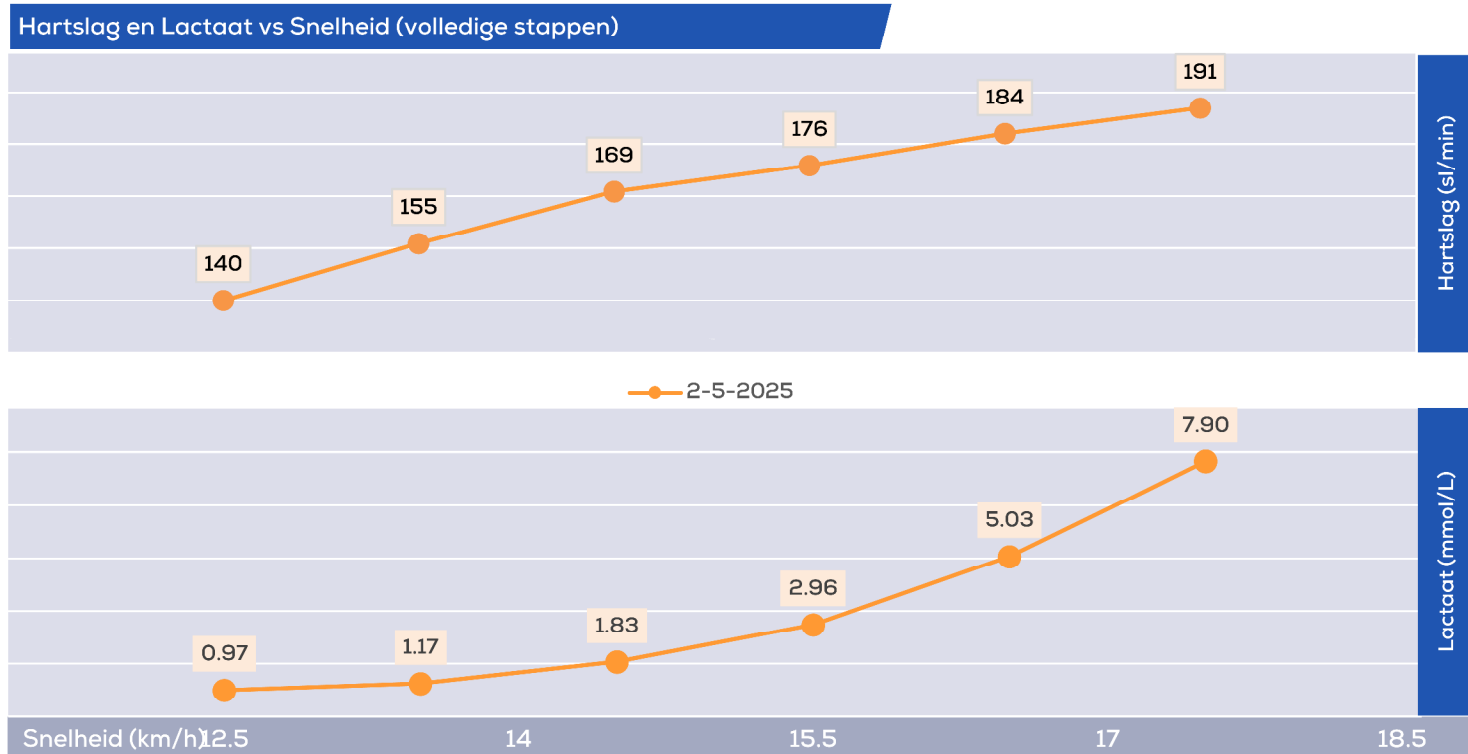
Voor hartslagmeters die 5 ipv 6 trainingszones aanhouden kan je bovenstaande *Extensieve Intervalen* *Max* zone samenvoegen. De 'vertaling' naar bijvoorbeeld de Garmin zones wordt dan als volgt: Garmin Z1 = Herstel, Garmin Z2 = Duur1, Z3 = Duur2, Z4 = Duur3, Z5 = Extensief Interval tot en met maximale hartslag.

De ANaerobe drempel is de bovengrens van Duurzone 3. Daarboven kan je inspanningen niet lang volhouden en daarom voer je die als intervaltraining uit.

De AERobe drempel, de bovengrens van 'rustig' trainen, is echter bewust niet gekoppeld aan een zone. We bepalen de AERobe drempel op basis van het verloop van de lactaatwaarden. Bij goed getrainde duursporters ligt die op een relatief hoog percentage van de VO₂max. Ondanks dat de lactaatwaarden bij hen nog laag blijven - door een combinatie van een relatief lage lactaatproductie én een hoge lactaatverbranding - is de intensiteit van de inspanning en daarmee het energieverbruik al wel vrij hoog. Dit maakt het lastig, bijvoorbeeld bij dagelijks trainen, om structureel voldoende energie via voeding binnen te krijgen en dit zou tot overtraindheid kunnen leiden. Zeker als je AERobe drempel in zone Duur 2 ligt, is het verstandig je rustige trainingen slechts voor een deel tegen/op je AERobe drempel uit te voeren en de rest écht rustig in zone Duur 1!



In onderstaande grafiek hebben we het verloop van de hartslag en de lactaat in één grafiek gezet, samen met eerder uitgevoerde testen: Lagere hartslagen op eenzelfde stap duiden op een trainingseffect (bij eenzelfde maximale hartslag) of vermoeidheid (lagere maximale hartslag). Lagere lactaatwaarden aan het begin van de test wijzen op een betere basisconditie en resulteren in hogere drempelwaarden.



Tot slot de snelheid (max en drempels), zuurstofopname en de lichaamssamenstelling vergeleken met eerdere testresultaten.

