Voorbereiding wedstrijden.

Hoe haal je het maximaal uit je trainingen.

INHOUD

- Vaststelling als trainers
- Doelstelling atleet en trainer
- Verschillende energie systemen en trainingen.
- Raadgevingen
- Op vraag van.

Vaststelling

- **Atleten trainen te hard**
- **Nadelig voor het uithoudingsvermogen**
- **Kans op blessures en overtraining.**
- **Geen supercompensatie**

Supercompensatie systeem

- Juiste belasting tussen optimale training en de recuperatie
- Als je lichaam belast met juiste trainingsarbeid en rust zal het lichaam opspringen op hoger niveau
- Bij te zware belasting of te veel belasting beschadigt men zijn lichaam.

Doelstelling

- Welke doelstellingen. Atleet,Trainer
- Trainer stelt trainingen op in functie van bepaalde doelstelling
- Houdt rekening met verschillende trainingmogelijkheden.

Doelstelling Atleet en Trainer

- **Wat wil de atleet**
- **Informatie voor trainer**
- **1) Hoe meer hoe gerichter trainen**
- **2) Welke informatie gebruikt trainer zoal**
-
- **- Algemene persoonlijke informatie**

  - Persoonlijke tijd van een wedstrijd.

  - Persoonlijke hartslagzone

Atleet en trainer

- **sportmedische test**.

- **Test wedstrijden**

Energiesystemen.

- Welke Energiesystemen.

  1) Algemeen uithoudingsvermogen

  2) Specifiek uithoudingsvermogen

Algemeen uithoudingsvermogen

- **Belangrijkst aspect: basis van alle sporten**
- **Eigenschap om inspanning zo lang mogelijk vol te houden**
- **Ontwikkelt hart,bloedvaten en respiratorisch systeem**
- **Zorgt voor beter combinatie van vetstofwisseling en koolhydratenverbranding.**

- **Inspanningsduur vanaf 30 minuten tot 4 u.Meestal aan 60-65%**
- **Deze training traint men gans het jaar.**

Algemeen uithoudingsvermogen Middellange duurlopen

- **Bevorderen van het zuurstofrijke vermogen**
- **Trainingen van meestal tussen 1u tot 1u30**
- **Zone waar ingelopen wordt 65% tot 70%**

Specifiek uithoudingsvermogen. Tempo lopen

. Deze trainingen zul je bij ons terug vinden rond de 70% tot 75% hartslagzone.

1)Training van anaerobe drempel. Deze lopen bevorderen het anaerobe systeem.

2)Zij verhogen lichtjes zuurstofopname systeem(Vo2 max)

- Duur van de training tussen 10 min en 60 minuten

Specifiek uithoudingsvermogen .extensieve intervaltrainingen

- **Hier wordt meestal een te lopen tijd opgegeven Bij ons betekent dit lopen aan een zone van 80-85%.**
- **Effect : zorgen voor een beter verdraagzaamheid van de lactaat vorming en verhogen zuurstofopname systeem.**
- **Duur van de trainingen ,400m tot 3km**

Raadgevingen

- **Rust en herstel zijn belangrijke delen in de opbouw bij een training omdat dit optimaal alle biologische aanpassingen benut.**

- **Het respecteren van opgeven waarden of tijden tijdens een training zorgen er voor dat de supercompensatatie principes voor alle trainingen en voor alle niveau's valabel blijven.**

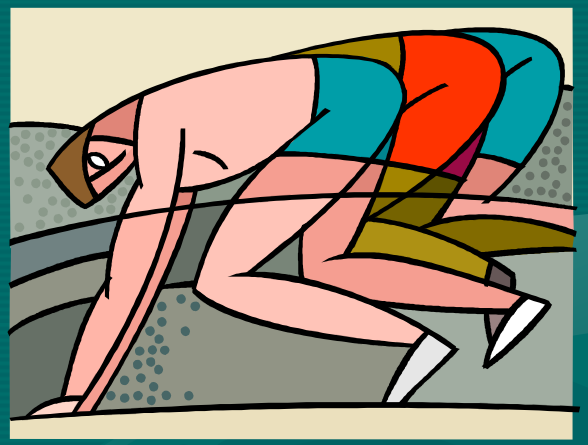
Raadgevingen.

Gezonde voeding is een heel belangrijk aspect in de training.

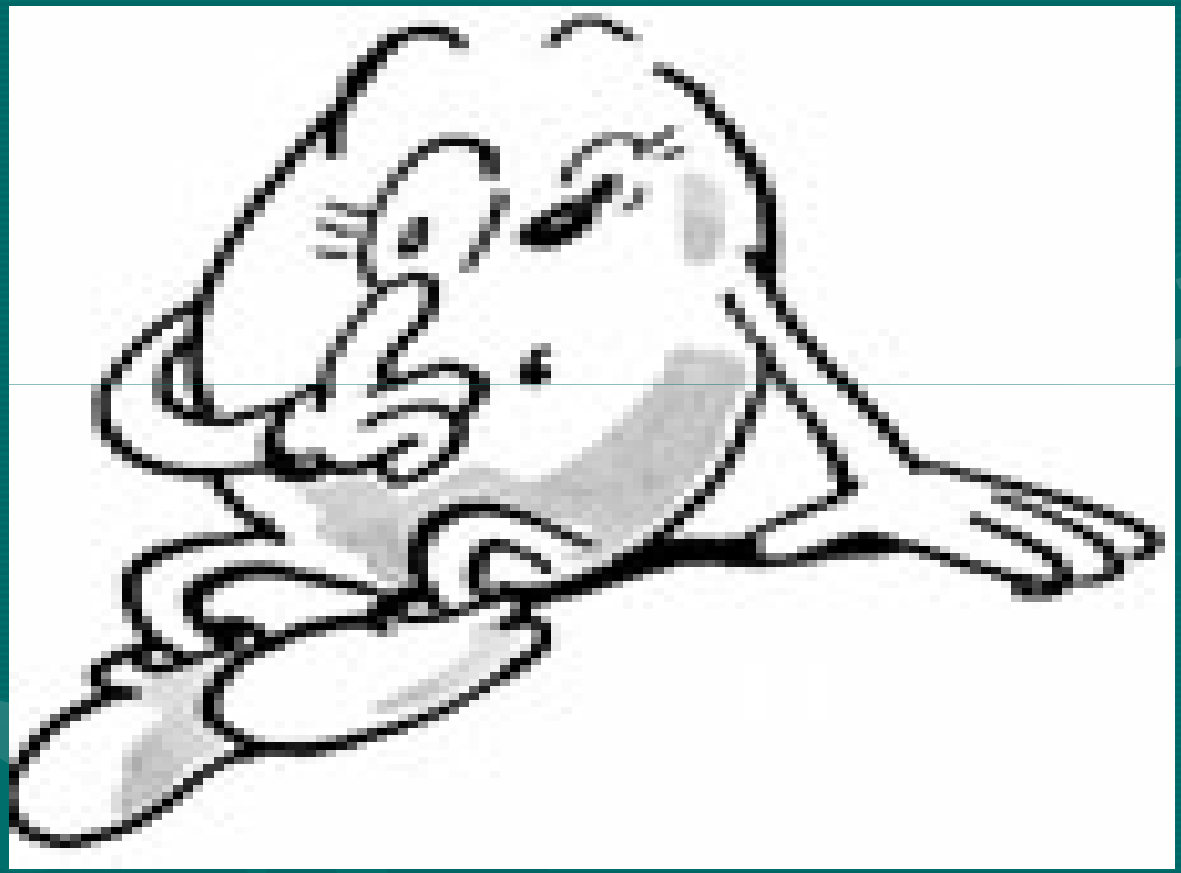
Zorg na een training voor een vluggere recuperatie,door correcte drankinname.

Geef regelmatig informatie omtrent de evolutie van je training.

Je trainer staat steeds ter beschikking om persoonlijke vragen te beantwoorden.



Op vraag van

- J1: joggers die enkel voor de gezondheid lopen joggen.
- J2:joggers die af en toe eens deelnemen aan jogging tot 10km en 3*week joggen.
- J3:joggers die zich voorbereiden tot een 1/2marathon en 3* week joggen;
- J4: joggers die zich voorbereiden tot en met marathon en 4* week trainen.
- J5:joggers die zich voorbereiden tot en met marathon en 5* week trainen.

EINDE