



Intensiteit tijdens training: wat zijn jouw trainingssnelheden om efficiënt te trainen?

Wouter Dijkshoorn, 12 oktober 2016

Een uurtje lekker doorfietsen of 30 minuten vanaf de voordeur op een flink tempo hardlopen is misschien wel de fijnste inspanning. Je wordt moe, je raakt bezweet, je kan de zwaarte goed handelen en het is een makkelijk inspanningsvorm. Gewoon de deur uitstappen en gaan! Helaas is dit verre van efficiënt trainen. Waar draait het om? Tegenwoordig denkt men aan de *80/20 regel*.

Intensiteit

FIT is een bekend begrip in de trainingsleer. Het staat voor Frequentie, Intensiteit en Tijdsduur. Deze drie factoren bepalen de fysieke belasting van de sporter in een trainingsperiode. Bij de 80/20 regel is het spelen met de intensiteit essentieel om aan de verhouding 80/20 te kunnen voldoen. Deze regel stelt dat 80% van de tijdsduur er op lage intensiteit en 20% op middel of hoge intensiteit bewogen moet worden om een ideale verhouding in intensiteit te hebben. *Praktisch advies: doe een inspanningstest of veldtest om jouw lage, middel en hoge intensiteit uit te laten drukken in hartslagen, vermogen, snelheden of tijdsduur over een afstand.*

Trainingszones

Aan de hand van een inspannings- of veldtest kunnen trainingssnelheden bepaald worden. Door middel van deze zones wordt er onderscheid gemaakt in verschillende intensiteitsniveaus. Er bestaat variatie in het aantal zones en de daarbij behorende intensiteit. Zone 1 tot en met 5 is een vrij gangbare manier om intensiteiten aan te duiden. Zone 1 staat

bijvoorbeeld gelijk aan het laagste inspanningsniveau en kan duiden op een hersteltraining. Zone 4 wordt in trainingen vaak gekoppeld aan korte intensieve intervalblokken. Daarnaast wordt ook regelmatig voor drie verschillende zones gekozen om het makkelijker te maken. *Praktisch advies: Laat jouw intensiteitsniveaus koppelen aan drie of vijf zones om vervolgens een training te kunnen maken.*

80/20 regel

Met de opgestelde zones kunnen de grenzen tijdens een training bewaakt worden. Door middel van verschillende manieren van trainingsmonitoring, kan de tijdsduur in een specifieke zone bepaald worden. 80% van de inspanningstijd zou uitgevoerd moeten worden in de laagste zones. De overige 20% biedt ruimte om tempoblokken en snelheidswerk te doen. *Praktisch advies: probeer inzichtelijk te maken hoeveel van de tijd je in welke zone begeeft. Ondersteuningsprogramma's van Garmin en Suunto hebben een dergelijke basisfunctie. Trainingpeaks gaat hier verder in. Let op: zorg dat de zones in het programma afgestemd zijn op jou!*

Intensity blindness

Terugkomend op de misschien wel fijnste en makkelijkste trainingsvorm: anderhalf uur knallen met je vrienden. Juist tijdens deze inspanning zit de sporter net te hoog voor de lage intensiteitszones waardoor deze trainingsvorm veel vermoeidheid kan opleveren. Aan de andere kant kent de inspanning ook onvoldoende hoge intensiteit waardoor het trainingseffect maar minimaal zal zijn. Op deze manier "tussen het wal en het schip" inspannen wordt ook wel *intensity blindness* genoemd. Wanneer je enkel twee keer per week op deze manier sport, is dat geen probleem. De onderdelen *frequentie* en *tijdsduur* van de FIT zijn zo laag dat enkel een middel of hoge *intensiteit* geen vermoeidheidsklachten gaat opleveren. Ben je daarentegen een fanatieke sporter die vier keer of vaker per week sport, dan kan het vervelender worden. Vermoeidheid in

combinatie met beperkte progressie kan het resultaat zijn. *Praktisch advies: durf rustig te fietsen of lopen om op andere momenten des te intensiever aan de slag te gaan.*

Trainingschema

Een goed opgebouwd trainingsschema zal rekening houden met de tijdsduur op lage en hoge intensiteit. Voor triatleten is dit bijvoorbeeld extra lastig. In deze sport dienen drie disciplines getraind te worden. Wekelijks zal er een weloverwogen keuze gemaakt moeten worden in welke discipline de intensieve blokken zullen plaatsvinden om de 20% te handhaven. *Praktisch advies: maak als triatleet een weloverwogen keuze waar de focus op ligt in een trainingsperiode. Zeker in een off-season periode, waar er minder dan 20% van de tijd op hoge intensiteit wordt aanbevolen.*

Met een scherpe blik op de intensiteit kunnen volumes en frequenties gehandhaafd worden, met als doel de FIT optimaal te kunnen combineren in een trainingsschema. Het voordeel van het hier besproken principe is dat een trainingsschema met behulp van wiskundesommen te maken is. Natuurlijk is de 80/20 verhouding niet voor iedereen optimaal, maar het geeft een ruwe schatting of jij als serieuze sporter een balans kan vinden in de tijdsduur op lage en hoge intensiteit.

Warden, D. & Fitzgerald, M. Understanding your training plan. Geraadpleegd 7-10-2016, via <http://mattfitzgerald.org/understanding-your-training-plan/>

Warden, D. & Fitzgerald, M. Using the 80/20 Rule to Balance Triathlon Training Intensity. Geraadpleegd 7-10-2016, via http://home.trainingpeaks.com/blog/article/using-the-80-20-rule-to-balance-triathlon-training-intensity/#at_pco=smlwn-1.0&at_si=57e2271571987040&at_ab=per-2&at_pos=0&at_tot=1

Wouter Dijkshoorn biedt met Training Tweaks workshops en individuele begeleiding aan op het gebied van trainingsleer, voeding en didactiek. Daarnaast schrijft en deelt hij korte berichten of artikelen via de website, facebook en twitter. In zijn vrije tijd is hij actief in de roei- en triatlonsport.

www.trainingtweaks.nl
www.facebook.com/trainingtweaks/
Twitter: @Trainingtweaks



Training Tweaks
voor professional, coach en sporter



Literatuur