

TRAININGSZONES

AËROOB - ANAËROOB - KRACHT

Kracht	
Aëroob vermogen	Anaëroob vermogen
Aërobe capaciteit	Anaërobe capaciteit

	Aërobe capaciteit			Aëroob vermogen	Anaërobe capaciteit	Anaëroob vermogen	Kracht
	Herstel	Aëroob 1	Aëroob 2	Aëroob 3	Lactaatproductie	Lactaattolerantie	A-lactisch
Effect	Basistrainingsconditie en herstel Herstel, warming up en cooling down.			Snel herstelvermogen Verhogen efficiëntie $VO_{2\text{Max}}$ voor explosiviteit tijdens maximale inspanning.	Lactaatproductie/buffer Verbeteren VLa_{Max} (lactaat-buffercapaciteit) voor een snel anaëroob metabolisme (snelle verwerking van melkzuur).	Lactaattolerantie Verhogen efficiëntie VLa_{Max} om met hoge melkzuurwaarden, zo maximaal mogelijk te presteren.	Kracht en snelheid Verbeteren maximaal kracht, explosiviteit en contactkracht.
Training	Hersteltraining op lage intensiteit (op rustig tempo trainen of techniektraining).	Flinke omvang, lage intensiteit en korte (actieve) rust (20 - 5 sec, afgebouwd per set) tussen herhalingen (boulders/routes) en 1:1 tussen sets. Aërobe capaciteit ontwikkelt snel, dus wekelijks volume verhogen.		Volledige route/boulder rond flash en, idealiter aan eind sets, op max niveau. Korte passieve rust van minder dan inspanningstijd, 2 - 3 sets met 5 - 15 min rust (actief) of 1 lange set, afsluiten met aërobe/herstel.	Werktijd van 30 - 120 sec, tussen herhalingen passieve rust van minimaal 2 x tijd van inspanning (1:2/1:4). 2 - 3 sets en tussen sets 4 - 6 min rust (passief), rest training aanvullen met aëroob.	Fracties van < 30/45 sec, tussen herhalingen 10 sec rust, 2 - 4 sets en tussen sets 8-15 min actieve rust op lage intensiteit.	Fracties van maximaal 12 sec, tussen herhalingen 45 sec rust, 3 - 5 sets en tussen sets 2 - 5 min rust.
Intensiteit	1 - 3	4 - 5	6 - 7	7 - 8	8 - 9	9 - 10	10
	Niet verzurend	Licht verzurend	Verzurend	Flink verzurend, Flash niveau en aan eind max.	Zware verzuring, Submaximaal/Flash niveau	Zware verzuring / all-out, zo maximaal mogelijk	Maximale bewegingen, geen verzuring
Periode	Alle trainingsperioden			Vooral in specifieke voorbereidingsperiode	Na algemene voorbereidingsperiode	Kort voor (wedstrijd)doel (2-6 weken van te voren starten)	Alle trainingsperioden
Adaptatie	-	> 8 weken	> 8 weken	3 - 7 weken	> 18 weken - min. 1 jaar	2 - 6 weken	> 8 weken
Herstel-tijd	-	6 - 12 uur	12 - 24 uur	32 - 48 uur	24 - 36 uur	32 - 48 uur (max 2 per week)	48-72 uur (max 3 per week)
Kan in combi met	Alle trainingszones	Alle trainingszones	Aëroob 1 en 3 (vermogen)	Aëroob 1 en 2	Aëroob 1 en kracht	Aëroob 1	Aëroob en anaërobe capaciteit
Vanaf (leeftijd)	Alle leeftijden	Vanaf ca. 7/8 jaar	Vanaf ca. 10 jaar	Vanaf ca. 13/14 jaar (na PHV)	Vanaf ca. 13/14 jaar (na PHV)	Vanaf ca. 13/14 jaar (na PHV)	Alle leeftijden