



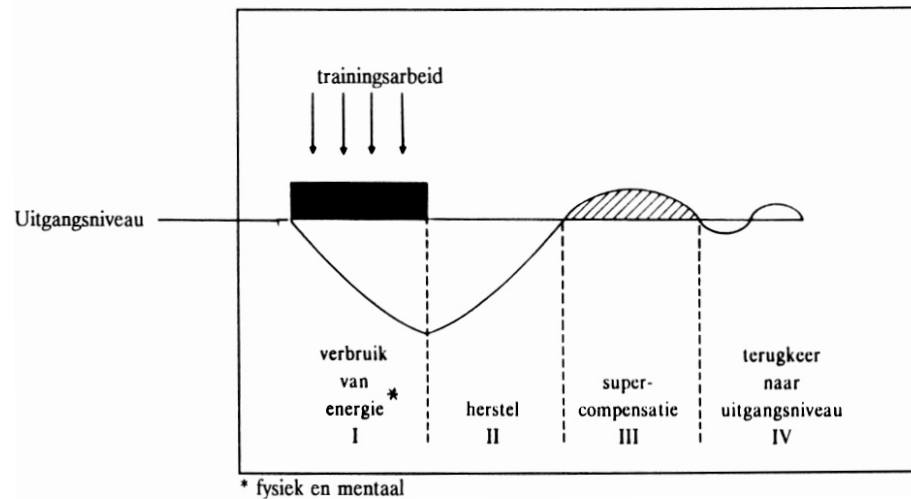
# halve marathon clinic

## Trainingsprincipes door Wim Volkers

Voor de trainingspraktijk bij hardlooptrainingen zijn uit de biologische wetmatigheden een aantal trainingsmethodische belastingsprincipes afgeleid.

De belangrijkste hiervan zijn: progressief belasten, continue belasten, algemeen en specifiek belasten en periodiek en cyclisch organiseren van het trainingsproces. Om veranderingen in vorm en functie te bewerkstellen, moeten trainingsprikkel malen worden herhaald. De herhaling moet op het juiste moment plaats vinden, d.w.z. na een bepaalde hoeveelheid rust (herstel) na een trainingseenheid.

In onderstaande afbeelding wordt de wetmatige samenhang tussen belasting en herstel uitgebeeld.



In fase I ziet men dat een herhaald en intensief uitvoeren van sportmotorische oefenvormen leidt tot het verbruik van energie en afhankelijk van de omvang en intensiteit van deze oefeningen, tot een verminderd fysiek prestatievermogen. Er treedt vermoeidheid op.

In fase II stimuleert de optredende vermoeidheid de herstelprocessen. Het potentieel aan energie wordt weer aangevuld en bereikt het uitgangsniveau (compensatie). De tijdsduur van de aanvulling van de energievoorraad is zeer afhankelijk van de intensiteit van de voorgaande training en kan zelfs meerder dagen in beslag nemen.





# *halve marathon clinic*

In fase III ziet men dat tijdens de herstelprocessen de functionele mogelijkheden van het organisme zelfs worden verhoogd, d.w.z. ze stijgen boven het uitgangsniveau uit (supercompensatie). Prestatievooruitgang vindt dus alleen plaats wanneer op het juiste moment de volgende training wordt uitgevoerd.

Begint men echter met een volgende training wanneer men nog niet voldoende hersteld is, kan deze training niet optimaal worden uitgevoerd en is de kans op blessures groot.

2 / 2

