

Het belang van intervaltraining!

In de trainingsleer worden diverse trainingsmethoden beschreven. Men onderscheidt bijvoorbeeld diverse vormen van duurtraining en intervaltraining. Intervaltraining betekent dat de training in stukken (intervallen) wordt verdeeld. Het tempo tussen de diverse intervallen kan daardoor hoger komen te liggen dan normaal in een training zonder rustpauze, wat natuurlijk zorgt voor een groter effect.

Intervaltraining zorgt bovendien voor de nodige variatie en afwisseling in de training. Er wordt onderscheid gemaakt in ten eerste *extensieve* intervaltraining, wat betekent, intervaltraining met een niet al te intensief karakter. En verder is er nog *intensieve* intervaltraining en die heeft, de naam zegt het al, dit intensieve karakter wel. Het mag duidelijk zijn dat beide trainingsvormen een ander trainingsdoel hebben.

Extensieve interval

Om de extensieve intervaltraining juist uit te voeren zijn een aantal zaken van belang. Ten eerste is dat het *anaërobe drempelgebied (AD)* ook wel omslagpunt genoemd. Een extensieve intervaltraining vindt namelijk plaats rond dit punt waarop overmatige verzuring gaat optreden. Dit omslagpunt kun je ook laten bepalen tijdens een inspanningstest, waarbij d.m.v. melkzuurmeting, de aërobe, aërobe/anaërobe en anaërobe gebieden zichtbaar worden. Ook kun je dit redelijk goed bepalen met een hartslagmeter (zie ook de artikelen in de voorgaande programmaboekjes). Het trainingseffect door extensieve intervaltraining uit zich vooral in een verhoging van de zuurstofopname, wat verbetering van het aërobe vermogen (een hoog tempo rijden over een lange tijd) en verschuiving van het AD (uitstellen van overmatige verzuring) als positief gevolg heeft. Omdat een extensieve intervaltraining een relatief rustig karakter heeft, zal de duur en omvang van de training en tempoblokken verschillen van de intensieve intervaltraining.

Intensieve interval

Om de intensieve intervaltraining juist uit te kunnen voeren is het AD ook weer van belang. De meeste intensieve intervaltrainingen vinden namelijk rond en boven dit gebied plaats. Het trainingseffect komt vooral door de verhoging van het anaërobe vermogen en capaciteit (het bufferen en verdragen van melkzuur), kracht en snelheid.

Er zijn zowel voor de intensieve- als voor de extensieve trainingsvorm een drietal trainingen te onderscheiden, namelijk: interval (intensief/extensief) *kort, midden en lang*.

Met intervaltraining kan oneindig gevarieerd worden. Variatie is aan te brengen door:

- het aantal herhalingen te verhogen/verlagen
- de intensiteit van de interval te verlagen/verhogen

- de inspanningstijd te verhogen/verlagen
- de hersteltijd te verlengen/verkorten
- de intensiteit van de hersteltijd te verhogen/verlagen
- de trapfrequentie te verhogen/verlagen
- het verzet te verhogen/verlagen
- gebruik maken van hoogteverschil (Welinkweg)
- gebruik maken van (weer)omstandigheden (wind mee/tegen)

Voorbeelden

Tot slot nog enkele voorbeelden van intervaltrainingen.

Extensief interval kort:

5x (30" – 45" – 60" – 90" – 60" – 45" – 30") 42x16/15 submaximaal op gevoel tot AD (de tijd is te kort om deze training op hartfrequentie uit te voeren i.v.m. de aanpassingstijd van het hart (minimaal 1')). Rust: gelijk aan inspanningstijd = ontspannen losfietsen. Serierust 5' (Hf ca 30 onder AD)

Extensief interval midden:

2x (5x3') Hf tot AD, trapfrequentie >95 omw/min
Rust: 1½' = Hf 20 onder AD, trapfrequentie >110 omw/min
Serierust: 3' (40 onder AD, rustig losfietsen)

Extensief interval lang:

4x 10' tot AD, 1^e >90 omw/min – 2^e >95 omw/min – 3^e >100 omw/min – 4^e >105 omw/min
Rust: na 1^e 6', na 2^e 4' en na 3^e 2'

Intensief interval kort:

4x (5x30") maximaal, verzet 42x16/15
Rust: 90" heel ontspannen, klein verzet
Serierust: 3' Hf 30 onder AD

Intensief interval midden:

3x (1', 2', 3', 2', 1') Hf AD+, verzet 52x17, >95 omw/min
Rust: = inspanningstijd, klein verzet, Hf 40 onder AD
Serierust: 10', Hf 20 onder AD

Intensief interval lang:

5x 6' > AD, >100 omw/min, 1^e + 2^e normaal verzet, 3^e + 4^e tandje zwaarder, 5^e weer een tandje zwaarder dan 3^e + 4^e
Rust: 12', Hf 40 onder AD, klein verzet

De intensieve trainingsvormen max 1x per week uitvoeren en moet daags nadien gevolgd worden door een hersteltraining of een rustdag.

Zorg vooraf altijd voor een warming-up van minimaal 10' rustig infietsen met een Hf van 65-70% en een trapfrequentie van 90-100 rpm. Ultraard volgt na de intervaltraining altijd een cooling-down door minmaal 10' rustig uit te fietsen met een beentempo van 90-100 rpm.

=====ht=====