

<b>ATP/CP-pool</b>								
	Intensiteit	Duur	Pauze	Seriepauze	Omvang	Supercompensatie	Accent	½-tijd/herstel
Algemeen	90-100% $V^{\circ}_{PB}$	ADL 0-10 sec. Sport 0-18 sec.	Neuromusculaire vermoeidheid		Centrale vermoeidheid			
Vermogen	95-100% $V^{\circ}_{PB}$	10-18 sec.	3-5 min.	n.v.t.	< 5 min.	36-48 u.	$V^{\circ}$ training	17 sec./2 min.
Capaciteit	90-95% $V^{\circ}_{PB}$	10-18 sec.	1-2 min.	6-8 min.	< 5 min.	36-48 u.	CP-pooltr.	17 sec./2 min.

<b>Anaërobe glycolyse</b>						
	Intensiteit	Duur	Pauze	Supercompensatie	Accent	½-tijd/herstel
Algemeen	80-90% $V^{\circ}_{PB}$	10/18 sec. tot 3 min.				Actief !
Vermogen	85-90% $V^{\circ}_{PB}$	tot 45 sec.	tot 3 min.	48 u.	Lactaattolerantie	15-20 min. / 1 u. 15 min.
Capaciteit	80-85% $V^{\circ}_{PB}$	45 sec. tot 3 min.	tot 3 min.	48 u.	Kort uithoudingsvermogen	15-20 min. / 1 u. 15 min.

<b>Aërobe glycolyse</b>							
	Intensiteit	Duur	Afstand	Supercompensatie	Methode	Accent	Brandstof
Algemeen	90-100% $V^{\circ}_{IAT}$	3-90 min.		12-48 u.			
Vermogen	100% $V^{\circ}_{IAT}$	10-30 min.	3-10km	24-48 u.	Tempoduur	Midden	Koolhydraten
Capaciteit → Vermogen	95% $V^{\circ}_{IAT}$	15-60 min.	5-15 km	24 u.	DIII	Lang I	Koolhydraten
Capaciteit	90% $V^{\circ}_{IAT}$	30-90 min.	8-25 km	12-24 u.	DII	Lang II	Koolhydraten

<b>Vetverbranding</b>							
	Intensiteit	Duur	Afstand	Supercompensatie	Methode	Accent	Brandstof
Algemeen	85-90% $V^{\circ}_{IAT}$	30-90 min. of meer		12-24 u.			
Vermogen I	90% $V^{\circ}_{IAT}$	30-90 min.	8-25 km	12-24 u.	DII	Lang II	Vetten
Vermogen II	85% $V^{\circ}_{IAT}$	> 90 min.	15-40 km	12-24 u.	DI	Lang III	Vetten
	< 85% $V^{\circ}_{IAT}$	20-30 min.	3-10 km	n.v.t.	n.v.t.	Herstel	Vetten

<b>Trainingsmiddelen anaëroob uithoudingsvermogen</b>							
Methode	Intensiteit	Omvang	HP	SP	Verschijningsvorm	Verhouding in omvang	Verhouding in rust
Extensieve interval – lang	75-90% $V^{\circ}_{PB}$	800-3000	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit		
Extensieve interval – midden	70-80% $V^{\circ}_{PB}$	300-800	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit	2:	1/2:
Extensieve interval – kort	70-80% $V^{\circ}_{PB}$	50-300	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit		
Intensieve interval – lang	85-95% $V^{\circ}_{PB}$	800-3000	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit → Vermogen	1:	1:
Intensieve interval – midden	80-90% $V^{\circ}_{PB}$	300-800	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit → Vermogen		
Intensieve interval – kort	80-90% $V^{\circ}_{PB}$	100-300	10 sec.-2 min.	4 min.	Capaciteit → Vermogen		
Herhalingsmethode/Tempo lang	>95% $V^{\circ}_{PB}$	800-3000	15-20 min.	n.v.t.	Vermogen	1/2	2
Herhalingsmethode/Tempo midden	90-95% $V^{\circ}_{PB}$	300-800	15-20 min.	n.v.t.	Vermogen		
Herhalingsmethode/Tempo kort	90-95% $V^{\circ}_{PB}$	100-300	15-20 min.	n.v.t.	Vermogen		
Ins and outs/Tempo vermogen	> 85% $V^{\circ}_{PB}$	<<<	6-10 min.		Vermogen		