

Sport Specifieke Blessure Begeleiding

Week 4.

Uithoudingsvermogen

Zoladz methode

Hardlopen

- De achterste zwaaifase
- De voorste zwaaifase
- De voorste steunfase
- De achterste steunfase

Loop ABC

1. Briskwalking, toniserend
2. Achterste zwaaifase —————> hakkenbillen
3. Voorste zwaaifase —————> knieheffen
4. Voorste steunfase —————> pendel huppel
5. Achterste steunfase —————> loopsprongen

T.v/d Goolberg

6 Adaptatiewetten

1. Wet van de optimale belasting, overload
2. Wet van de specificiteit
3. Wet van de verminderde meeropbrengst
4. Wet van de reversibiliteit
5. Wet van de individualiteit
6. Wet van de supercompensatie

Belasting - Herstel

- De **omvang** van de belasting
- De **intensiteit** van de belasting
- De **dichtheid** van de belasting
- De **duur** van de belasting
- De **duur en aard** van de herstelfase
- De **trainingsfrequentie**

Supercompensatie tijden

- **COÖRDINATIE** 3'' – 4 uur
- **Techniektraining** 12 uur
- **Aeroob uith.** 12 – 24 uur
- **Tempoloop** 24 – 48 uur

v. Wingerden

VO₂ max testen

- Coopertest 12 min.
- Shuttle run
- Astrand test fiets, roei, looptest
- 5 x 6 min. test van Zoladz

Trainingsbelasting bepalen

- Max. test 50 – 80%

- $220 - \text{leeftijd}$ 50 – 80%
- $180 - \text{leeftijd}$
- $180 - 30 = \text{bovengrens}$
- $60 = \text{ondergrens}$

$\dot{V}O_2$ max verbeteren

- Arbeid leveren op 50% - 80% van $\dot{V}O_2$ max
- Herstelduurlopen 50% - 60% 20 min
- Duurloop 1 70% 50 min
- Duurloop 2 80% 30 min
- Duurloop 3 90% 25 min
- Duurloop tempo 100% (2x) 10 min
- Zoladzmethode

5 x 6 minuentest

- Maximaaltest 300 – 800 meter, Hf_{\max} .
- Train 5 verschillende Hf .
- Hf_{\max} - (50 – 40 – 30 – 20 – 10).
- Iedere Hf zone 6 min. + 2 min. pauze.

Zoladzmethode

- Evenwichtig ontwikkelen.
- Trainen lage Hf zinvol, geeft trainingseffect.
- Hf maatstaf, psychisch minder inspanning.
- Loopsnelheid past bij Hf, inspanningsgevoel.

Reha boom

