

## TEMPOTRAINING

### Overige methoden

Naast de eerder genoemde trainingsmethoden zijn er nog een aantal andere methoden die in trainingen worden gebruikt. De omschrijving van deze methoden worden in deze paragraaf weergegeven.

### **Herhalingsmethode**

Het looptempo bedraagt  $\pm 90/95\%$  van de maximale snelheid die op de desbetreffende loopafstand kan worden gerealiseerd. Het is een repeterende intensieve belasting waarbij tussen de herhalingen een volledig herstelpauze wordt toegepast.

De duur van deze training is afhankelijk van de afstanden die getraind worden.

Herhalingslopen kunnen variëren in afstand:

### **Afstanden Totale omvang**

kort: 100-300m 500-2000 m

middenlang: 300-800m 1000-3000 m

lang: 800-3000m 2000-6000 m

### Wedstrijdmethode

Deze methode bestaat uit een enkelvoudige, wedstrijdspecifieke trainingsbelasting. Bijv. als voorbereiding voor de marathon kan een loper een halve marathon test doen, waarbij het beoogde marathontempo op een halve marathon gelopen wordt. De wedstrijd situatie wordt gesimuleerd in de training. Deze wedstrijden worden ook opbouwwedstrijden genoemd en zijn onmisbaar bij de ontwikkeling van het prestatieniveau dat nodig is bij de hoofdwedstrijden.

### Overige trainingsmethoden

Dit is een restcategorie omdat ze niet kunnen worden ondergebracht binnen de andere trainingsmethoden. De trainingsmiddelen zijn:

1. Tempotraining.
2. Vaartspel
3. Heuveltraining

### **Tempotraining**

Deze training is de schakel tussen interval- en duurtraining. Het doel is dat het aërobe systeem volledig wordt belast. De intensiteit ligt op  $\pm 77,5\%$  van de maximale snelheid die op desbetreffende loopafstand kan worden gerealiseerd. De belastingsduur zal de 6' niet overschrijden en een minimale lengte van 2' hebben. Pauzes variëren van 2' tot 4'. De omvang varieert van 3 tot 8 km.

### **Vaartspel**

Deze vorm lijkt op een duurloop met tempowisselingen, waarbij variaties in tempo worden ingegeven door de terreinomstandigheden. Er ontstaat een mengvorm van verschillende trainingsmiddelen zoals sprinttraining, heuveltraining, tempotraining en diverse duurlooptvormen.

### **Heuveltraining**

Dit is een specifieke krachttraining met een zeer kleine verzwaring voor lopers. Er moet zo dicht mogelijk bij de doelbeweging worden gebleven in de uitvoering. Het stijgingspercentage mag dan ook niet te hoog zijn (tienden van procenten tot enkele procenten) omdat anders de juiste looptechniek niet gehandhaafd kan worden. De omvang ligt tussen 2 tot 8 km over afstanden van 300m tot 2000m. Het trainingsdoel is de vergroting van het aëroob uithoudingsvermogen.

De korte variant van heuveltraining (100 tot 300m) staat te ver van de doelbeweging en heeft vaak een te hoge verzwaring bij een te hoge hellingshoek. Dit gaat ten koste van de coördinatie en de looptechniek. Een betere oplossing is dan om op vlak terrein met wind tegen te gaan lopen.