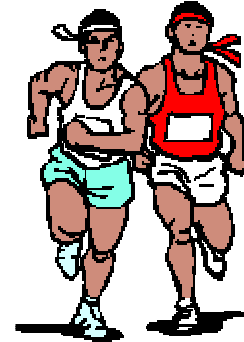


Trainingsintensiteit



Door het goedkoper worden van de hartslagmeters en het besef dat een goede trainingsopbouw van belang is voor het voorkomen van blessures wordt er de laatste tijd veel aandacht besteed aan trainingsopbouw met hartslagmeters.

Het vaststellen van de trainingsintensiteit kan echter ook gebeuren aan de hand van fysiologische reacties van het lichaam op de inspanning.

In de volgende tabel zijn de 5 intensiteitgebieden weergegeven met de bijbehorende melkzuurwaarden

Intensiteit	Tempo	Lactaatwaarde	Subjectieve beoordeling	Ademhaling	Benaming
1	Rustig	Onder de 2 mmol	Licht	Gemakkelijk praten.	Herstel
2	Gemiddeld	2 mmol	Normaal	Nog ongestoord praten, ademhaling is licht versneld	Extensieve duur.
3	Vlot	Tussen de 3-4 mmol	Zwaar	Praten stukt af en toe door versnelde ademhaling	Intensieve duur
4	Snel	Tussen de 4-6 mmol	Zeer zwaar	Zwaar Hijgen	Extensieve herhalingen
5	Hard	Tussen de 6-12 mmol	Maximaal	Zwaar Hijgen	Intensieve Herstel

De lactaatwaarde is de hoeveelheid melkzuur die wordt gevormd in het bloed en die bepaalt wanneer

we "verzuren" oftewel "de man met de hamer tegen komen". Algemeen wordt aangekomen dat we bij een grootte van 4 mmol het zgn. omslagpunt bereiken. Dit houdt in dat als we een bepaalde inspanning lang willen volhouden, we ervoor moeten zorgen dat we onder dit punt moeten blijven.

Aan de hand van dit overzicht kunnen we een trainingsschema maken waarbij we voor een goede afwisseling zorgen tussen de verschillende trainingvormen.