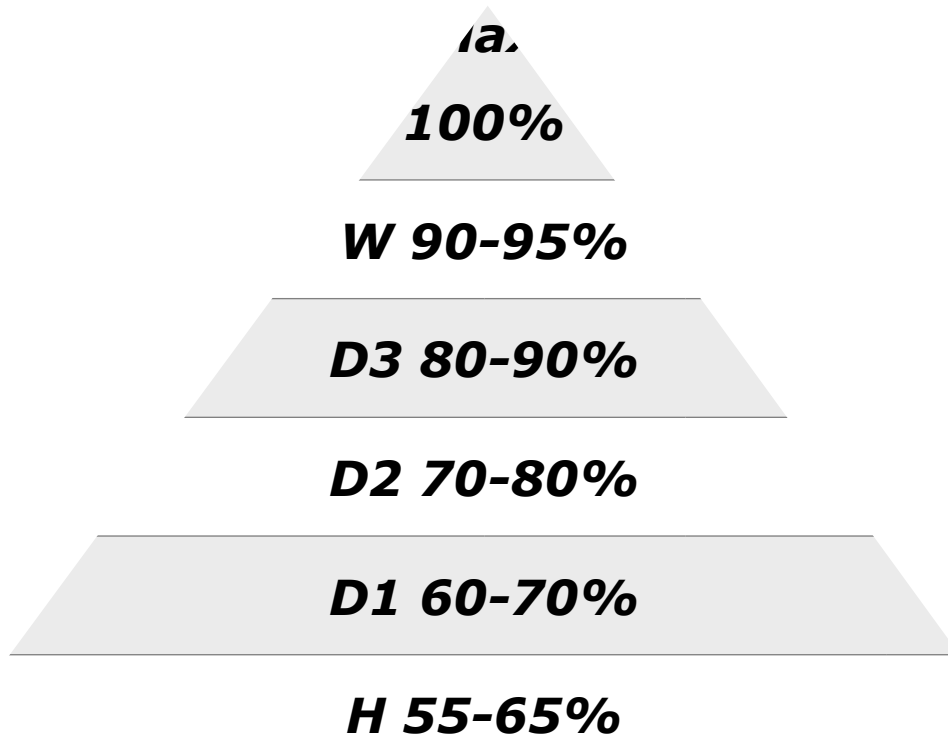


TRAININGSPYRAMIDE



Max :maximale Hf

W :Weerstandtraining

D3 :lactaatrempeltraining

D2 :matig intensieve duurtraining

D1 :rustige duurtraining

H :hersteltraining

$$(HFM - HFR) \times \% + HFR = HF$$

Voorbeeld:

Met welke hartslag train ik bijvoorbeeld bij een duurtraining (D1) als de HFM (hartfrequentie maximaal) 200 is en de HFR (hartfrequentie in rust, de rustpols) 40 is?

$$(HFM - HFR) \times \% + HFR = HF$$

$$200 - 40 = 160 \times 65\% = 104 + 40 = 144.$$

HF D tussen 136 en 152 (= 60 - 70%)