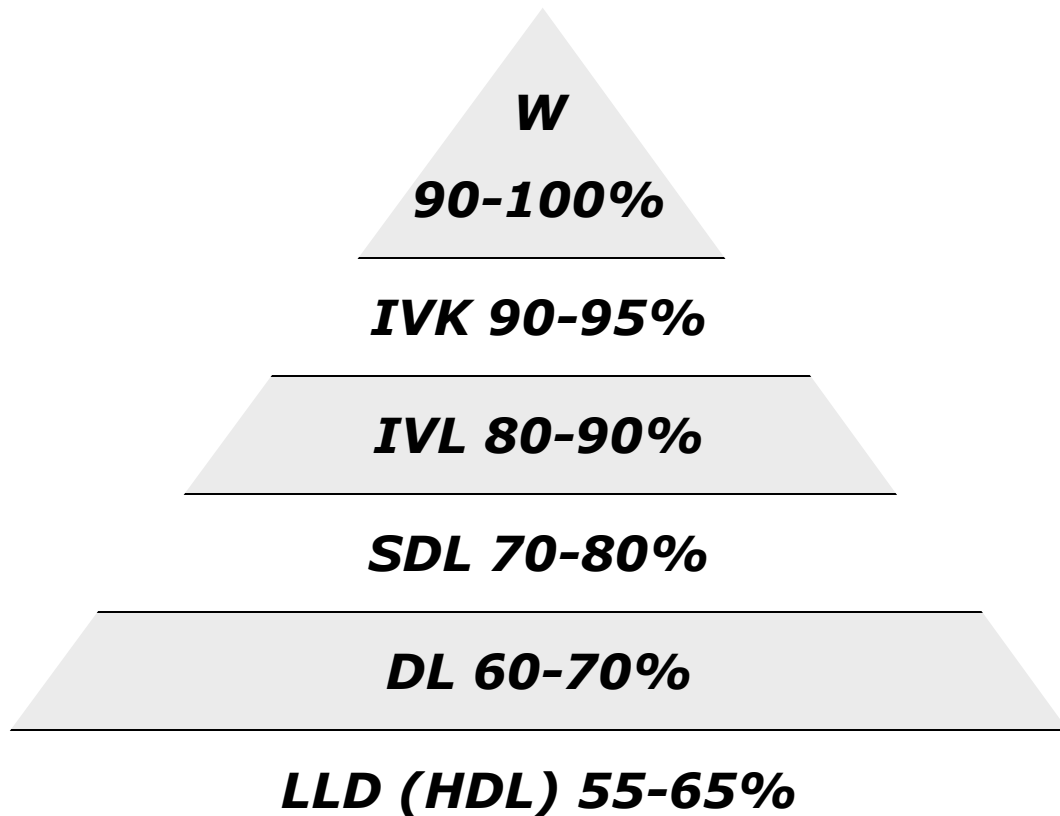


# TRAININGSPYRAMIDE



**W** :Wedstrijd

**IVK** :Intervaltraining kort

**IVL** :Intervaltraining lang

**SDL** :Snelle duurloop

**DL** :Duurloop

**LLD** :Langzame lange duurloop

**HDL** :Herstel duurloop

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

**Voorbeeld:**

Met welke hartslag train ik bijvoorbeeld bij een duurloop (DL) 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 DL tussen 136 en 152 (= 60 - 70%)