

algemene trainingsadviezen

1. conditie (uithoudingsvermogen)

dagelijks 30 min. matige intensiteit vormt de basis;

1-2 maal per week intensieve training kan, mits volledig herstel optreedt

na een intensieve dag de volgende dag herstellen met matig intensieve hersteltraining

2. kracht (coördinatie en evenwicht)

dagelijks matig intensief bewegen,
diverse oefeningen in een aantal series van 20-25 herhalingen, rustig uitvoeren

1-2 maal per week intensief trainen, desnoods 1 serie van 8-12 herhalingen, zeer rustig uitgevoerd, tot falen

na een dergelijke krachttraining tenminste 1 dag herstellen

3. let op het totaalschema bij combinatie van conditie en kracht:

30% van de omvang intensief met verschillend accent:
ofwel duurconditie, ofwel interval, ofwel tempo ofwel kracht

70% van de omvang (in een week) hersteltraining
afwisselend kracht en conditie

4. eten en drinken

zorg voor voldoende vocht, zeker bij extra inspanning

zorg voor voldoende koolhydraten, zeker na extra inspanning
met name in de eerste 2uur na intensieve training

bij voorkeur een mediterraan dieet.
verder volgens advies van de diëtiste