

TRAINING UITHOUDINGSVERMOGEN

De ontwikkeling van het uithoudingsvermogen (UHV) is altijd een langdurig proces, dat uitsluitend tot succes kan leiden, indien de training regelmatig en systematisch wordt uitgevoerd.

Bij het begin van iedere scholing van het UHV staat de verbetering van het aerobe UHV op de eerste plaats. Het meest geschikt hiervoor is de langzame duurloop.

De nu volgende regels moet men goed in acht nemen:

1. Begin met een duurloop (DL) van 10 minuten.
2. De snelheid mag slechts zo hoog zijn, dat steeds hetzelfde tempo kan worden vastgehouden (Indicatie: praten tijdens een DL met een ander zonder dat je al te veel moet hijgen).
3. Een indicatie voor de intensiteit kan de polsfrequentie zijn (Richtgetal 180 - leeftijd).
4. Voor de ontwikkeling van het aerobe UHV is een programma van 12 weken aan te bevelen.

Een goed programma is het navolgende voorbeeld:

<u>week</u>	<u>TE/week</u>	<u>trainingstijd</u>	<u>pauze</u>	<u>belasting</u>	<u>intensiteit</u>
1	2	2x 10 min	3-5 min	DL	laag
2	3		3 min		
3	3	2x 15 min	3-5 min		
4	3		3 min		
5	3	2x 20 min	3-5 min		
6	3		3 min		
7	4	3x 20 min	3-5 min	DL	middelhoog
8	4		3 min	op hoger tempo	
9	3	2x 30 min	3-5 min		
10	3		3 min		
11	3	1x 60 min		DL	middelhoog
12	3			met versnellingen	