Wat?	Trainingsvorm		Uith. Verm.	Doel/effect	Aandachtspunten	Duur arbeid	Intensiteit	Rust	Herhalingen	Super-compen-satietijd	Wan-neer?
Anaëroob a-lactisch vermogen	Snelheids-training	Reactie snelheids-training	kuv	Conditionering verkorten reactietijd	Geen melkzuurvorming, volledig herstel nodig	A. enkele seconden	100% inzet 100% concentratie	R. 1-6 ‘	Max. 20 herh. in series	24-48 uur	VP III VP IV WP I
		Acceleratie snelheids-training	kuv	Opvoering explosieve kracht, stimuleren type II vezels		A. 1 – 6 ‘’ bij max. versnelling A. 1-20 ‘’ bij steigerungs	100% inzet 100% concentratie	R. 2-6 ‘	6 herh. bij explosief tot 20 herh. bij steigerungs	24-48 uur	
		Maximale snelheids-training	kuv	Gecoördineerde hoge bewegingsfrequentie, stimulering type II vezels		A. 6 ‘’	100% concentratie	R. 4-6 ‘	Max. 6 herh.	12-48 uur	
	Herhalingstraining		kuv	Optimale prestatie qua tijd, techniek, vermogens	Geen melkzuurvorming, volledig herstel nodig	A. 5-10 ‘’	100%	Tot volledig herstel R. 15-30’	Kortdurende tempo’s: 2-6 herh. Langdurende tempo’s: 2-4 herh.	72 uur	WP I
Anaëroob a-lactische capaciteit	Snelheid uithoudingsvermogen training		kuv	Vergroten opslag creatinefosfaat	Geen melkzuurvorming, volledig herstel nodig	A. 6-10 ’’	100%	R. > 1’30’’ SR. 6 ’	2-4 series van 4-8 herh.	48 uur	VP II VP III VP IV
Anaëroob lactisch vermogen	Herhalingstraining		kuv	Anaeroob systeem moet energie snel en met hoge intensiteit afgeven	Wel melkzuurvorming, volledig herstel nodig	A. 15-25 ‘’	100%	Tot volledig herstel R. 15-30 ‘	Kortdurende tempo’s: 2-6 herh. Langdurende tempo’s: 2-4 herh.	72 uur	WP I
Anaërobe lactische capaciteit	Intensieve interval-training	Bloktraining	kuv / muv	Buffering Lactaathardheid (melkzuurtolerantie) Pijn	Maximale melkzuurproductie, onvolledig herstel	A. 15-45 ‘’	90-100% van max.	R. 30-90 ‘’ (2*A) SR 4-6 ‘	2-4 series van 4-8 herhalingen	48-72 uur tot 7 dg	VP III VP IV
		Interval tempo-training	kuv / muv			A. 45 ‘’ – 3 ‘	80-90% van max.	R. 4-8 ‘	Bij A. 45 ’’: max. 8 herh. Bij A. 3 ‘: 2-3 herh.	48-72 uur tot 7 dg	
	Tempotraining		kuv / muv			A. > 30 ‘’ (wedstrijdafstand of tijd)	100%	Tot volledig herstel R. > 30 ‘	1-3 herh.		VP III VP IV WP I
Aëroob vermogen	Duur-training	Extensief duurtraining	luv	Capillarisatie (betere doorbloeding van de spieren) Verbranden van vet Circulatie hart verbeteren	Arbeid mag niet leiden tot verzuring	A. in blokken van 3 ‘ tot meer dan 90 ‘	50% van max. of 60-80% van omslagpunt of Hf 180-leeftijd	Geen R. Hf > 130	Geen	12-24 uur	VP I VP II VP III VP IV WP I
		Fartlek training	luv							12-24 uur	
		Intensief duur training	luv	Verbetert gebruik van de glycogeenvoorraad + effecten ext. duur		A. totaal 20’- 60‘ in blokken van 4-20‘	70-90% van max of 80-100% van omslagpunt	Tussen korte blokken: 5’ Tussen lange blokken 15’	Korte blokken: 5-8 herh. Lange blokken: 2-4 herh.	24-48 uur	
	Extensieve intervaltraining / interval duur		luv	Verbeteren hartprestatie + effecten ext. duur	Geen melkzuurvorming Lonende pauze	Klassieke vorm: A. 20-60‘’ Moderne vorm: A. 2’- 3’	70-80% van max.	Klassieke vorm: R. 45-90’’ Moderne vorm: R. 2’- 3’ SR 4-6’ Hf 130 voor vervolg	Klassieke vorm: tot 40 herh. Moderne vorm: Tot 20 herh. in series van max. 8 herh.	48 uur	VP II VP III VP IV

www.SKATESANDROLLERS.nl