



Toelichting trainingsvorm 'Extensieve duurtraining op de weg'

Effecten: verbetering van basisuithoudingsvermogen en vetverbranding.

Intensiteit: 60-75% van de maximale hartfrequentie.

Gevoel: gemakkelijke ademhaling, lage spierbelasting, licht zweetverlies.

Aantal herhalingen: 3-4

Duur per herhaling: 10-15 minuten

Rust tussen de herhalingen: 2 minuten

Voorbeeld:

Herhaling 1: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

2 minuten rust (drinken en wandelen)

Herhaling 2: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

2 minuten rust (drinken en wandelen)

Herhaling 3: 10-15 minuten op 60-75% HFmax

Als je een veld tot je beschikking hebt, dan heeft het de voorkeur om daarop te trainen. Als dat niet zo is, dan kun je deze vorm ook op de weg doen. Zorg dan wel voor goed schoeisel om blessures te voorkomen.

Op de volgende pagina staat weergegeven hoe de vorm eruitziet op het veld. De afstanden die daarbij worden gebruikt, kun je ook op de weg gebruiken. Deze hoeven niet exact hetzelfde te zijn. Het is handig als je gebruik kunt maken van bomen/lantaarnpalen die op een bepaalde afstand van elkaar staan. Dan kun je ongeveer 100m opdelen in verschillende stukken en zo afwisselen in looprichting en snelheid.

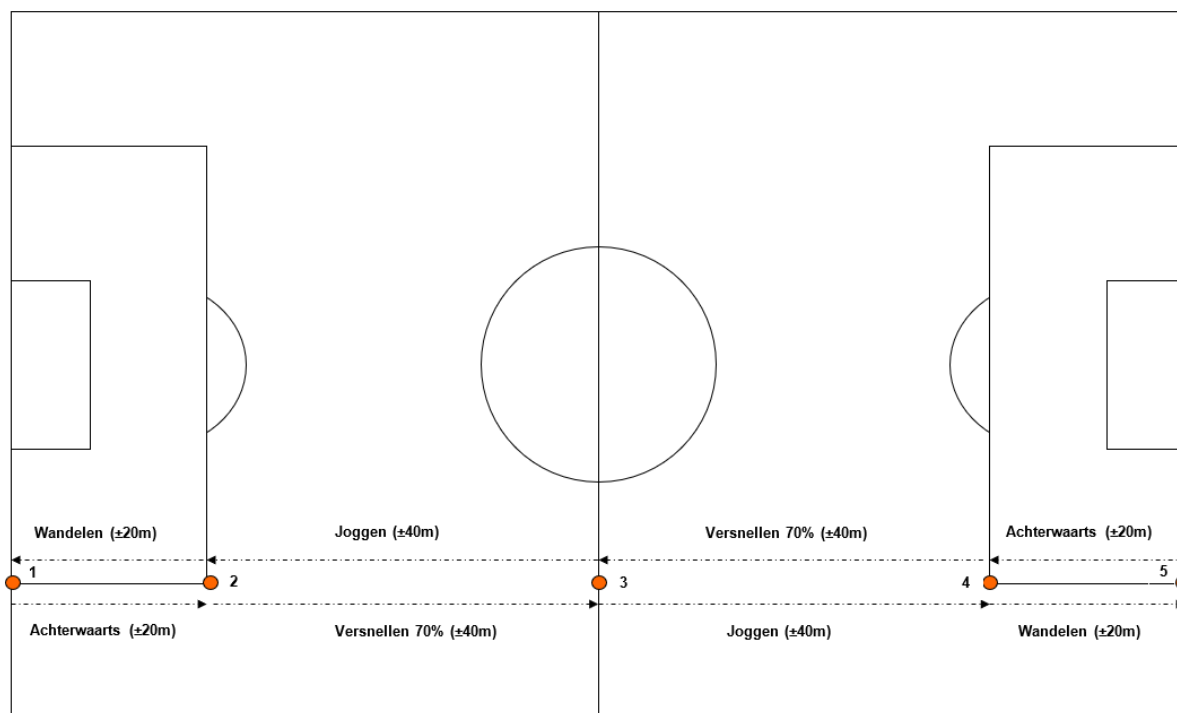
De kennispartner van KNVB Assist Scheidsrechters





Op het veld ziet de vorm er **voor scheidsrechters** als volgt uit:

De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)



Op het veld ziet de vorm er **voor assistent-scheidsrechters** als volgt uit:

De volgende vorm is evt. ook op de weg uit te voeren (verzwaren door pylon 1 en/of 5 weg te halen)

