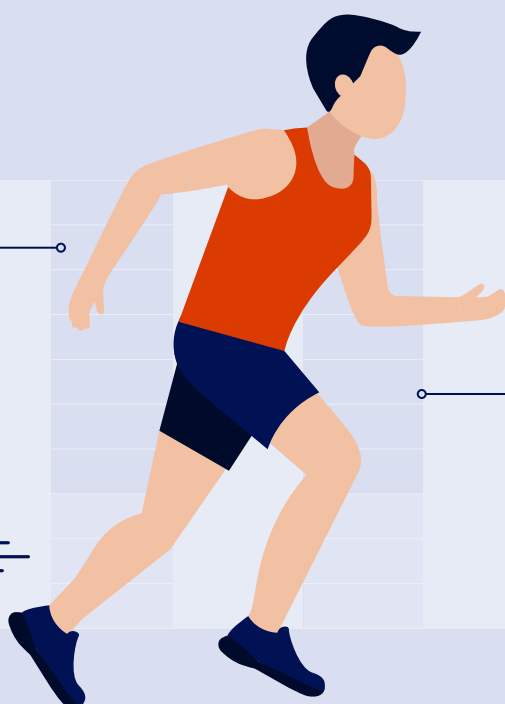




Intervaltraining

Afwisseling van korte, intensieve inspanning (10 sec – 5 min) en herstelperiodes



Zorgt voor hogere intensiteit en fysiologische belasting dan continue inspanning

Effect op prestaties



Verbeterd
duursportprestaties



Verbeterd
intervalprestaties

Richtlijnen

Intensiteit



Ervaren intensiteit ≥ 6
(op een schaal van 0-10)

of



90% van je
maximale hartslag

of



Niet mogelijk om
comfortabel te praten

Aantal en duur



5 intervallen van 4-6 minuten

Herstel



Hersteltijd = 50% van de intervalduur
Actief en passief herstel zijn even effectief

Toepassing



Stem de training af op het
doel dat je wil bereiken



Pas variatie toe om
trainingsaanpassingen te
bevorderen



Zorg dat de belasting
in het totale trainings-
programma past



**TOPSPORT
TOPICS**

Lees meer over intervaltraining in de factsheet op
topsporttopics.nl