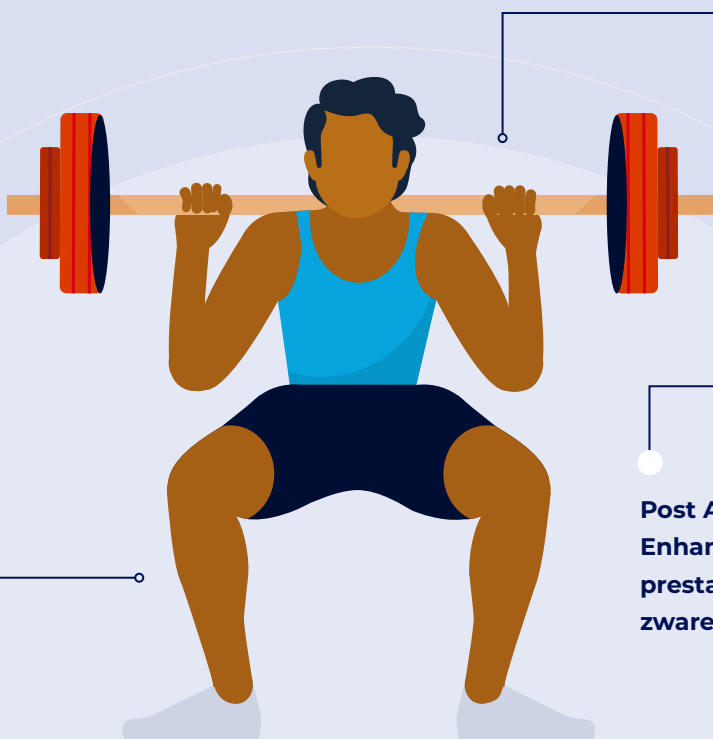




Post Activation Performance Enhancement

Prestatieverbetering hangt af van balans tussen spieractivatie en vermoeidheid



Post Activation Performance Enhancement (PAPE): tijdelijke prestatieverbetering na korte, zware krachttoefening

Prestatie



Betere explosieve prestaties



Effect na 4–8 minuten, houdt enkele minuten aan



Vooral effectief bij sterke en ervaren sporters

Praktische toepassing

Oefeningen



Kies oefeningen die je sportbewegingen nabootsen. Bijvoorbeeld box jumps voor betere sprongprestaties



Plyometrische oefeningen, zoals countermovement jumps, zijn het meest effectief



Andere effectieve oefeningen zijn traditionele, ballistische en flywheel oefeningen

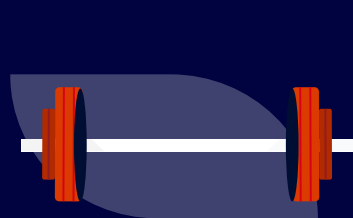
Intensiteit en volume



Voer 2-3 sets uit van 3-6 herhalingen



Gebruik bij plyometrische oefeningen vooral je lichaamsgewicht, eventueel aangevuld met extra weerstand



Kies bij traditionele krachttoefeningen voor een matig tot zwaar gewicht ($\geq 80\%$ van 1RM)

Rustpauzes



Rust 4-8 minuten tussen oefening en prestatie



Let op: te weinig rust kan je prestatie verslechteren door vermoeidheid