



Tapering

Vermindering van trainingsbelasting voorafgaand aan een belangrijke wedstrijd

Doel: herstel bevorderen, zonder fitheid te verliezen

Optimale fysieke én mentale voorbereiding

Prestatie



Prestatieverbetering van 2–3%

Effectief in duursporten, teamsporten en kracht-/explosieve sporten

Hoe ziet een taper eruit?

Duur



Duur: 7–21 dagen

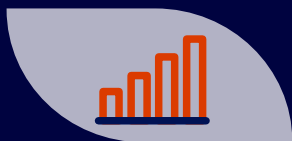
Trainingsvolume



Verlaag trainingsvolume met:

- 40–60% bij duursporten
- 30–50% bij kracht-/explosieve sporten

Intensiteit



Behoud intensiteit of verhoog deze licht

Frequentie



Houd trainingsfrequentie gelijk

Tips voor effectievere tapering

Taper voorbereiding



Verhoog trainingsbelasting (met name intensiteit) 2–3 weken vóór taper

Deze functionele *overreaching* versterkt het taper-effect



Taper strategie

Kies voor een exponentieel afbouwschema

Start de taper met een forse volumedaling (bijv. 40%), gevolgd door een geleidelijke afname (bijv. 20%)



TOPSPORT
TOPICS

Lees meer over Tapering in de factsheet op topsporttopics.nl