

Trainingsbox - speed endurance

Uitleg: De speed endurance trainingen zorgen ervoor dat je basissnelheid omhoog gaat. Let op, het gaat hier dus niet om sprints! Voor het gemak vallen hier ook fartlektrainingen onder.

Inspanning: 80-90%.

Uitleg:

- ' minuut
- " seconden
- X / X: voor de / is inspanning, na de / is rust
- p= pauze tussen de sets

De trainingen

Fartlek

Fartlek staat voor vaartspel en gaat uit van onregelmatige inspanningen. Vooral erg leuk als groepstraining!

- Bitterballen. Wanneer iemand bitterballen roept wordt er 30 e.s. hard gevaren. Iedereen in de groep mag roepen. Leuke oefening voor beginners.
- Races to places. Leuk met aan elkaar gewaagde boten. Er wordt steeds een punt afgesproken tot waar er geraced wordt. Lekker variëren met afstanden!
- Break-outs (groepstraining). Er wordt op één lijn gevaren door de hele groep. Iemand is aangewezen om op een onbewaakt moment ervandoor te sprinten. De rest krijgt een X-aantal slagen om de sprinter in te halen.
- Haasje over (groepstraining). Leuke oefening voor beginners
- Eliminator: zoek een finish op korte afstand (20-40 slagen). Iedereen lijnt op en er wordt weggestart. De laatste over de finish is geëlimineerd. Goed om startjes te oefenen, leuke afsluiter voor je weer uitvaart.
- Hare and Hounds: langzaamste vaarder (hare) start als eerste weg, de rest (hounds) volgt op verschillende tijdsintervallen (snelste als laatste) en probeert de hare te vangen.

Intervallen

- 4x4'/1', 4x3'/1', 4x2'/1', 4x1'/1' p=4'. Vaar op 80%, lange intensieve training!
- Big 4: 4x 3'/1,5', 4x 1,5'/1', 4x 1'/30", 4x 30"/30" R=5'
- Mega 6: 6x 3'/2', 6x 1:30'/1', 6x1'/1', 6x30"/30" R=5'
- Intensief (gericht op 500m): 5 x 30"/60", 4 x 45"/60", 3 x 60"/90", 2 x 1,5'/2', 1 x 2' p=5'
- 10x500m p=volledig herstel
- Intensief (gericht op 1000m): 4 x 1'/2', 3 x 2'/2', 2 x 3'/3', 1 x 4' p=5'
- Ook goed voor je 1000m: 2x 1'/1', 2'/1', 1'/1', 3'/1', 1'/1', 4'/1' p=5'
- Extensief: 8 x 50"/90", 8 x 40"/90", 8 x 30"/90", 8 x 20"/90" p=5'

Pyramide

- Pyramide: 2-3x 1-2-3-4-3-2-1/1 p=5'
- Slagen pyramide: 20-40-60-....-140-....-60-40-20 e.s./volledig herstel.
- Nog meer slagen, samen steeds 50: 3x 10/40, 20/30, 30/20, 40/10, 30/20, 20/30, 10/40 dubbelslagen p=4'