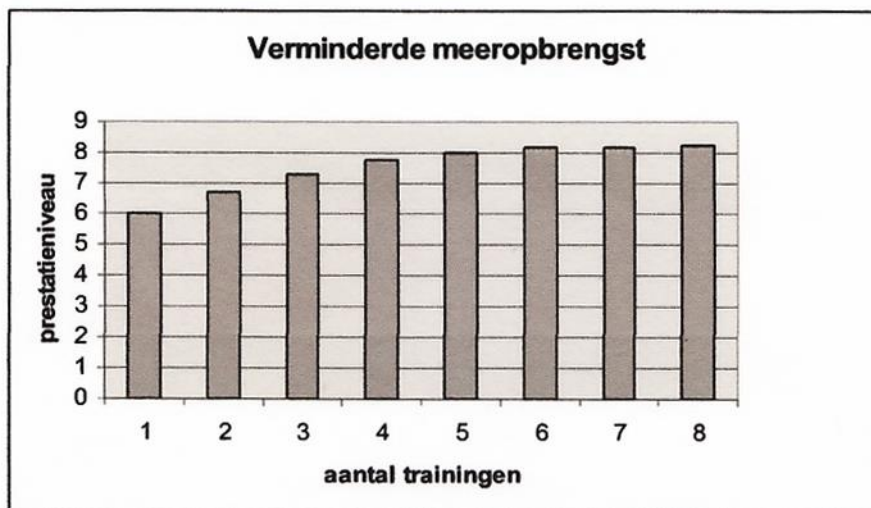


In een vorige bijdrage heb ik uitgelegd wat training eigenlijk is. Hoe je een goede trainingsopbouw in elkaar zet en hoe je ook overtraint kan raken. Misschien goed om het nog eens door te kijken en dan het vervolg in deze aflevering tot je te nemen.

De wet van de verminderde meer opbrengst

Dit houdt in dat het rendement van trainingsprikkelers zeer groot is als je maar één of twee keer per week traint. Zie bijgeplaatste grafiek



Hoe vaker je traint, hoe kleiner het rendement per extra training wordt. Dit is dus een grote opsteker voor iedereen die zijn conditie redelijk op peil wilt houden en voldoende tijd wil overhouden voor de vele andere dingen die het leven aantrekkelijk maken.

"Het deelnemen aan groepstraining en werkt stimulerend en motiverend"

Het verschil tussen niet trainen en enkele keren per week trainen is bij jongeren al groot en loopt ook nog eens sterk op als je ouder wordt. Als je helemaal niet traint ga je op den duur verlangen naar een e-bike of zelfs een scootmobiel om je te verplaatsen. Dit kan natuurlijk iedereen gebeuren, maar je kan er veel aan doen om de achteruitgang te beperken. Natuurlijk geeft elke training een rendement. Als je maximaal wilt presteren gaat het vaak ook om: Alle kleine beetjes helpen.

Super lange duursporten vergen een aangepaste leefwijze, discipline en een goede trainingsopbouw. Een reëel en haalbaar schema is daarbij van groot belang en geeft je de nodige houvast. Luisteren naar je lichaam is echter nog veel belangrijker. Het gevaar zit 'm in de overtraining, blessures of een mentale dip.

Voor wie maar enkele keren per week traint is een trainingsschema van ondergeschikt belang. belangrijker is dat je het ervaart als een aangename tijdbesteding en dat je na de training moe bent en een voldaan gevoel hebt. De voorwaarden zijn dan dat de training gevarieerd en leuk is en dat je een stevige trainingsprikkel ondergaat. Die prikkel mag zo stevig zijn dat je er de andere dag geen last van hebt. Met het volledig herstel komt het wel goed, omdat je er meerdere dagen voor beschikbaar hebt. Topsporters trainen 7 of meer keren per week. Een hele opgave, maar ze kiezen er zelf voor en wij kijken er graag naar.

Kort samengevat: Hoe leuker en gezelliger de training (en after-training) Hoe vaker je gaat en hoe groter het rendement!