

## INTERVALTRAINING

### Intervalmethode

Deze methode kenmerkt zich door het planmatig afwisselen van loopbelasting en herstel. Deze vorm van belasting heeft een uniek effect op het hart en de bloedvaten. In de herstelperiodes wordt in het algemeen geen volledig herstel bereikt. Door de intervaltraining moet het hart en bloedvatensysteem hard werken om de bloeddruk te handhaven. Deze trainingvorm is daarom ook een soort krachttraining van de hartspier.

Om het effect op het systeem van hart en bloedvaten effectief te laten verlopen, mogen de herhalingspauzes absoluut niet langer zijn dan 2 minuten.

### **De intervalmethode kent twee vormen.**

Het onderscheid in deze twee vormen zit in het verschil van de belastingsintensiteit:

1. Extensieve intervaltraining: intensiteit is lager, pauzes zijn korter en in het algemeen geen seriepauzes
2. Intensieve intervaltraining: intensiteit is hoger, pauzes zijn langer en er worden seriepauzes toegepast.

Lange intervallen hebben over het algemeen langere pauzes dan '2'. Zij worden daarom tempolopen genoemd en vallen onder de overige trainingmethoden.

### **Extensieve intervaltraining**

Het kenmerk van deze training is veel herhalingen met weinig pauzes. De intensiteit ligt tussen de 70-80% van de maximale snelheid die op desbetreffende loopafstand kan worden gerealiseerd. De duur van de herhalingen ligt tussen 50 en 800 meter. De herstelpauzes zijn max. '2'. De totale omvang bedraagt  $\pm$  2 tot 8 km.

### **Intensieve intervaltraining**

Het looptempo bedraagt 80- 90% van de maximale snelheid die op desbetreffende loopafstand kan worden gerealiseerd. Naast herhalingspauzes worden ook seriepauzes toegepast. De herhalingspauze zal niet langer dan 2 minuten bedragen. De duur van een enkele herhaling ligt tussen 100 en 800 meter. De totale omvang ligt niet vaak boven de 5 km.