



TRAINING VAN DE MAAND FEBRUARI 2010

De laatste tijd krijg ik veel mail met vragen omtrent trainen – heel divers maar toch ook veel vragen over trainen en hartslag. Of waarom er geen trainingen op de website staan gebaseerd op hartslag. De belangrijkste reden voor ons is dat er te veel misverstanden bestaan omtrent hartslag en trainen. In de jaren 80 (ja vorige eeuw) was hartslag meting helemaal nieuw en brak in de jaren negentig helemaal door. Maar is hartslag wel **de** manier om je training te sturen, van welke hartslag ga je dan uit! Zeker niet van de populaire formules zoals 220 minus de leeftijd of de formule van Karvonen. Ook het berekenen van percentages van de maximale hartslag is zeker geen goede formule. Door test instanties worden vaak HF zones uitgerekend op basis van een lactaat (melkzuur) test. Zoals we nu weten is lactaat niet negatief maar positief (energie) en waarom een getal als 4 mmol gebruiken (dat is hetzelfde als 220 – leeftijd).

Ook zijn er internationaal geen afspraken gemaakt (in de inspanningsfysiologie) hoe trainingszones worden bepaald, welke percentages worden gebruikt – en nog belangrijker



vanwaar deze worden gemeten? Percentage van je Max HF of percentage van je AT HF?

Voor ons dus een reden om geen trainingen op de website te zetten die getuurd worden door hartslag. Het zou te veel vragen opwerpen welke zones er gebruikt moeten worden. En het gevaar van overtraining zou te groot zijn – vandaar dat we gekozen hebben voor slope (percentage in % zoals op de weg).

De reden waarom je zoveel over hartslag meting kunt lezen; boeken en websites, is dat het makkelijk te meten is en een hartslag meter is relatief goedkoop. Maar er zijn te veel factoren die invloed hebben op je hartslag en je daarom je een foute indruk geven over de intensiteit. Als je dan toch een HF meter wilt gebruiken moet je deze factoren wel kennen en weten hoe je lichaam daarop reageert.

Om meer te leren over je lichaam en hartslag zou je deze elke training moeten dragen en na de training deze in je logboek moeten noteren. Probeer een gevoel te ontwikkelen bij een bepaalde HF (zone). Het gevoel moet eigenlijk zo zijn dat je zonder op je HF meter te kijken je moet kunnen vertellen waar/welke waarde je HF heeft.



Factoren die van belang zijn bij het meten van de hartslag zijn bv cafeïne, je hartslag zal hoger zijn als je dit goedje gebruikt. De een zal al reageren op een glas thee en een ander pas bij een redbull! Maar cafeïne beïnvloed je HF.

Ook bepaalde medicijnen beïnvloeden de hartslag – kijk altijd even op de bijsluiter van je medicatie vwb hartslag en trainen? Medicatie voor COPD (de z.g. Beta2 agonisten) verhogen de hartslag terwijl beta blokkers de hartslag meer verlagen – check het!

Vergeet ook niet dat training zelf – veel duurtraining – je hartslag zal verlagen. Je hart is ook een spier en zal nav trainen sterker worden! Zowel je hartslag tijdens de training als ook je hartslag in rust. Daarom moet je meerdere malen per jaar een test doen om te kijken of de HF zones nog wel correct zijn!

- Trainen in een koude omgeving zal ook een lagere hartslag geven dat normaal.
- Daar tegenover geeft trainen bij –erg- warm weer een hoger hartslag dan normaal.
- Heb je te weinig gegeten – te weinig koolhydraten- dan zal de HF ook niet omhoog komen tijdens trainen – zeker niet maximaal.
- Bij vermoeidheid zal de HF ook niet gigantisch omhoog komen!
- Stress beïnvloed de hartslag ook enorm! Denk maar eens aan wedstrijd stress – hoe hoog is je HF als je aan de start staat van een wedstrijd?
- Adrenaline (wedstrijd en wedstrijd stress) verhoogd de hartslag – maar daar tegen over werkt adrenaline weer H^+ bufferend (wat weer een voordeel is)

Dan heb ik het nog niet gehad over het feit dat hartslag altijd na-ijlt op hetgeen je eigenlijk aan het doen bent. Iedereen die met een HF meter traint kent het wel. Je bent blokjes aan het trainen van 3 keer 3 minuten op/om je AT hartslag. Het eerste blokje moet je je helemaal suf fietsen om er te geraken! Bij het tweede blokje gaat het al makkelijker – maar als de 3 minuten om zijn gaat de hartslag eerst nog omhoog en pas daarna omlaag. Bij het derde blokje moet je zelfs inhouden anders gaat de HF te hoog! Maar ook hier weer gaat de HF na het stoppen eerst omhoog en dan pas omlaag! Vandaar dat we tegenwoordig in de trainingssturing gebruik maken van vermogen (watt) in plaats van –alleen- hartslag.



Dan de training van deze maand! Weer een mix van duurtraining (ja de tijd van het jaar) met enkele kracht sessies ertussen. Weer een lange training deze keer. Dit soort trainingen kun je 2 tot 3 keer per week uitvoeren mits je er 36 uur tussen laat zitten.

De duurblokken zijn op CP 90 – CP 120 niveau en de kracht blokken op CP 10.

Succes Frank Senders