

Trainingszones: testen, meten, toepassen

Door Mark te Brake

Soort Theorie

Doelgroep Junioren, Senioren, Masters

Niveau 2, 3, 4

Ronde 1 ✗

Ronde 2 ✗

Ronde 3 ✓

Inhoud

Hoe controleer jij als trainer de intensiteit van een training? Hoe weet je of het niet te hard of langzaam gaat om het trainingseffect te behalen?

Oa hartslagmeting en lactaatmeting zijn veel gebruikte methodes voor het in kaart brengen en bepalen van de intensiteit van een training. Maar hoe bepaal je nou de trainingszones? En wat als je deze meetinstrumenten niet hebt?

Kom erachter tijdens de workshop "Trainingszones: testen, meten, toepassen"

Over Mark

Ik ben Mark te Brake, zelf fanatiek hardloper en daarnaast MSc manueeltherapeut. Door mijn achtergrond als hardloper heb ik sinds het afronden van mijn studie erg veel interesse in hardloop- en wielergereleerde blessures. In de praktijk behandel en begeleid ik dus ook veel hardlopers. Hardlopen is één van de meest blessuregevoelige sporten en daar moet verandering in komen. Mijn interesse gaat daarom uit naar waarom de kans op het krijgen van blessures zo groot is bij het hardlopen en de specifieke oorzaken hiervan. Ik heb vanwege deze interesse een wetenschappelijke studie uitgevoerd en gepubliceerd in de European Journal of Sport Science naar de invloed van muziek op de pasfrequentie en de mogelijke relatie met blessures en hoe dit in te zetten in de praktijk.

