



Work-out Basisconditie

Frankie LUYPAERT

Vooraf

Deze workout is opgesteld voor basketbalspelers en –spelsters vanaf de categorie U14 die al een zekere sporthistorie achter de rug hebben. Het is aan te raden dat je medisch gecontroleerd bent door een sportarts alvorens met deze workout te starten. Wanneer dit niet het geval wordt aangeraden dit toch te doen. De opbouw en de tips komen uit gekende sportliteratuur of uit ervaring op het veld en hebben hun doeltreffendheid in het verleden al bewezen.

Richtlijnen

Wanneer je dit document leest, heb je mogelijk al een conditietest moeten lopen. De score daarvan geeft je een beeld van je actuele conditiepeil en dus van je vermogen om te presteren. Er wordt van een landelijke speler, afhankelijk van ambitie en positie, een bepaald niveau verwacht.

TIPS

1. Bepaal een duidelijk doel en zet het op papier en/of vertel het aan anderen!
Welk niveau heb je nu? Wat wil je bereiken en binnen welke termijn?
Ga eventueel een weddenschap aan i.v.m. het al dan niet bereiken van je doel. Zorg dat je doel specifiek, meetbaar, ambitieus, realistisch en tijdsgebonden is.
2. Leg een trainingsdagboek aan. Het zal je een beeld geven van je inspanningen en je evolutie. Het zal ook toelaten om eventuele overtraining. Een simpele agenda of online-versie kunnen dienst doen.
3. Je polsslag is je maatstaf!
Het is zinvol om vaak je polsslag te nemen, zelfs als je goed getraind bent. Je doet dit best iedere dag op een vast tijdstip, bij voorkeur 's ochtends vóór het opstaan¹. Dit is je rustpols die je in je trainingsdagboek of agenda noteert.

Als beginnende loper zal je aanvankelijk een verlaging van je hartslag waarnemen. Bij geoefende lopers is dit een indicatie of je niet te hard traint. Indien je rustpols gedurende twee dagen 5 tot 8 slagen hoger is dan de gewone waarden kan het zijn dat je even wat minder hard moet trainen. Bij blijvende verhoogde pols misschien best een arts raadplegen.

4. Iedere volgende keer gaat het makkelijker.
De eerste trainingen zullen de zwaarste zijn. Het is belangrijk om je goede voornemens daadwerkelijk uit te voeren. Dit vraagt een zekere dosis zelfdiscipline. Trek als je bijvoorbeeld thuiskomt van je vakantiejob onmiddellijk je loopschoenen aan. Het is moeilijker om te starten wanneer je eerst een tijdje rustig in de zetel hebt gezeten.
5. Ademhalen in 4 passen.
Als je in groep traint, is het belangrijk dat je met lopers van gelijke sterkte traint en in het juiste tempo. Je moet altijd tegen elkaar kunnen blijven praten. Als je teveel gaat hijgen, ligt het tempo te hoog. Rustig in- en uitademen is een noodzaak. Dit kan je het beste inoefenen door gedurende twee passen in te ademen en dat gedurende twee passen uit te ademen.
PAS JE LOOPSNELHEID EN -RITME AAN AAN JE ADEM-RITME EN NIET OMGEKEERD!

¹ Tel je polsslag gedurende 30" en vermenigvuldig met 2

6. Blessure en/of ziek? NEEM EVEN GAS TERUG!

Laat een blessure tijdig onderzoeken. Wanneer je geblesseerd bent, kan je alternatieven overwegen om de vorm van fietsen of aqua joggen. Wanneer je koorts hebt, moet je altijd een rustpauze inlassen. Regel: aantal dagen koorts = aansluitend hetzelfde aantal dagen trainingspauze! Herbegin daarna met de laatste afgewerkte week van je schema.

7. Bepaal de intensiteit van je inspanning via de "Borgschaal²"

Geef na iedere training aan hoe zwaar je deze vond op een schaal van 1 tot 10. Noteer dit ook steeds in je agenda of trainingsdagboek.

0	Rust	
1	Zeer licht	Je kan nog op een normale manier praten. Je hebt zelfs nog voldoende adem om te zingen.
2	Licht	
3	Matig / Redelijk	Je kan nog wel praten (4 à 6 woorden) tussen de ademhalingen door, maar zingen lukt niet meer.
4	Enigszins zwaar / Pittig	
5 -6	Zwaar	Je kan slechts een woord of 2 zeggen zonder adem te halen.
7 - 8	Heel zwaar	
9	Heel heel zwaar	Je bent nauwelijks in staat iets te zeggen.
10	Maximaal	

Tijdens de opbouw van je basisconditie blijf je best trainen op niveau 2 à 3 (max. 4) van de Borgschaal. Je hartslag zal zich na een tijdje aanpassen.

8. Intensiteit op basis van hartslag.

Je kan ook je hartslag als maat nemen voor je trainingsintensiteit. Voor sporters die al wat training achter de rug hebben, is 60% van de hartfrequentiereserve een goede maat voor de start van de opbouw. Voor beginners moet 50% haalbaar zijn om te starten.

Deze hartslag kan je berekenen door onderstaande formule:

- Noteer je hartslag in rust (bv. 60)
- Noteer je hartslag onmiddellijk na een **maximale** inspanning van 400m à 800m (bv. 210)
- Het verschil tussen a) en b) is je hartfrequentiereserve.
- Een duurloop aan 60% intensiteit is dan: $60 + (60\% \text{ van } 150 (= 90)) \rightarrow 150$ slagen per minuut

9. Meet je polsslag³ onmiddellijk

Het is belangrijk dat je jouw polsslag onmiddellijk na de inspanning meet. Wanneer je goed getraind bent, daalt je hartslag na de inspanning zeer snel.

Wanneer het verschil tussen je maximale polsslag (direct na de inspanning) en je herstelpols (na drie minuten) 60 slagen of meer bedraagt, is er sprake van een goede trainingstoestand.

10. Voor een optimaal resultaat dien je vooral **regelmatig te trainen.**

Train **minstens driemaal** per week; het liefst op vaste tijdstippen. Drie- tot viermaal per week 30 tot 40 minuten trainen is veel beter dan één keer twee uur lopen.

² een hulpmiddel om de mate van inspanning, de belastingsgraad en vermoeidheid te schatten op een schaal

³ kinderen hebben aanzienlijk hogere polswaarden. Een kartfrequentie van meer dan 210 is zeker normaal

11. Vermijd overbelasting

Begin liever te langzaam dan te snel. Als je op het einde van je training het gevoel hebt dat je het nog langer had kunnen volhouden, is je tempo goed geweest.

Denk vooral aan een correcte ademhaling.

Verleng geleidelijk aan het duur dat je loopt.

12. Voeding

Het is niet ideaal dat je eet vlak voor je begint te lopen. Ideaal is om je trainingssessie een tweetal uur na je laatste maaltijd te plannen. Begin ook geen training met een hongergevoel want je spieren zullen sneller vermoeid zijn of vermoeid aanvoelen.

Drink voldoende zo snel mogelijk na je inspanning om je vochtbalans op peil te houden en de recuperatie te versnellen.

Voorbeeldschema

BOUW RUSTIG OP!

Hieronder vind je een voorbeeldschema voor een sporter die reeds een zekere basisconditie heeft. Afhankelijk van je persoonlijke situatie kan je dit schema aanpassen naar jouw noden en niveau. Loop meer of minder en/of las kortere of minder wandelpauzes in.

Week	Training - LOPEN	Pauze - WANDELEN	Totaal gelopen
1	7-7-7-7	3x 1	28'
2	8-9-8	2x 1	25'
3	9-10-9	2x 2	28'
4	13-13	2	26'
5	13-10-6	2x 1	29'
6	15-10-5	2x 2	30'
7	15-15	2	30'
8	30	-	30'

De cijfers staan voor het aantal minuten dat je loopt. In week 1 loop je volgens dit schema 4x 7 minuten met ertussen telkens een wandelpauze van 1 minuut.

Je kan binnen een week ook mixen: Vb WEEK 1: dag 1: 7-7-7-7, dag 2: 8-9-8, dag 3: 7-7-7-7

Het is voor basketbalspelers beter om de 30 minuten looptijd in te delen in iets kleinere stukken dan een trage duurloop van 30 minuten aan één stuk. Loop niet meer dan 5 à 6 km.

Wie meer aankan, doet meer maar en omgekeerd.

Loop minstens 3x per week, als je kan 4x.

Bouw rustig op !!

Denk aan je hartslag (max. tussen de 160 en 170) !!