

HARTSLAG

Tijdens deze afspraak is je uitgelegd hoe je kunt werken met de borgschaal en hoe je de zones van je hartslag kunt berekenen.

Met de borgschaal ga je trainen op gevoel. 0 staat voor volledige rust en 10 is totaal vermoeid en maximaal. Steeds als je een oefening doet kun je jezelf afvragen waar je zit in de schaal. Is je hartslag te hoog dan ga je een stapje terug. Je kijkt dus niet naar je hartslag in cijfers maar je voelt aan hoe je lichaam is. Op basis van dit gevoel ga je zwaarder / langer / meer of juist een stapje terug in je training. Aan de hand van de verschillende doelstellingen dien je te trainen in een van de verschillende hartslagzones.

Verschillende hartslag zones

Om per persoon een indicatie van je hartslag percentage te berekenen gebruik je de formule '220 - je leeftijd' als maximale hartslag. Vanaf daar kun je de overige procenten berekenen.

Level	Inspanning %	Lichamelijke kenmerken
5 maximaal	90 - 100%	Zeer zware ademhaling Zeer vermoeide en verzuurde spieren Maximaal 60 (90%) tot 15 (100%) seconden vol te houden
4 Hard	85 - 90%	Zware ademhaling Vermoeide spieren Start van verzuring spieren
3 Gemiddeld	80 - 85%	Verhoogde ademhaling Gemiddeld tot zware spierbelasting Gemiddeld transpireren
2 Licht	70 - 80%	Licht verhoogde ademhaling Normale spierbelasting Licht transpireren
1 Heel licht (w-up)	60 - 70%	Normale ademhaling Lichte spierbelasting Aanvang van training

Wil je vet verbranden? Train dan op 70% tot 80% van je maximale hartslag. Voor vetverbranding kun je ook nog wel richting 80-85% in een interval training.

Trainen op 90% tot 100% (maximaal) van je maximale hartslag versterkt het neuromusculaire systeem en verhoogt je maximale sprintsnelheid.

Trainen op 85% tot 90% (zeer zwaar/zwaar) verhoogt de anaerobe drempel en je tempohardheid.

Trainen op 80% tot 85% (pittig) verbetert het aerobe uithoudingsvermogen en de bloedsomloop.

Trainen op 70% tot 80% (redelijk) stimuleert de vetverbranding en verhoogt het aerobe uithoudingsvermogen.

Trainen op 60% tot 70% (zeer rustig) helpt het lichaam herstellen na intensieve trainingen