

'B-FIT'

TRAININGSWIJZER

Appendix 4



APPENDIX 4. VOORBEELD TRAININGSSCHEMA.

Naam:

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
<i>Week 1, training 1</i>		Laag intensief	10		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	10		10 – 11		
<i>Week 1, training 2</i>		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
<i>Week 1, training 3</i>		Laag intensief	10		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	10		10 – 11		
<i>Week 2, training 1</i>		Laag intensief	10		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	10		10 – 11		
<i>Week 2, training 2</i>		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9			

*In te vullen door de behandelaar op basis van de sub-maximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 2, training 3		Laag intensief	10		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	10		10 – 11		
Week 3, training 1		Laag intensief	11		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	11		10 – 11		
Week 3, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	3		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
Week 3, training 3		Laag intensief	11		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	11		10 – 11		
Week 4, training 1		Laag intensief	11		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	11		10 – 11		
Week 4, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 4, training 3		Laag intensief	11		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	11		10 – 11		
Week 5, training 1		Laag intensief	12		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	12		10 – 11		
Week 5, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
Week 5, training 3		Laag intensief	12		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	12		10 – 11		
Week 6, training 1		Laag intensief	12		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	12		10 – 11		
Week 6, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	4		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9			

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 6, training 3		Laag intensief	12		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	12		10 – 11		
Week 7, training 1		Laag intensief	13		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	13		10 – 11		
Week 7, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
Week 7, training 3		Laag intensief	13		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	13		10 – 11		
Week 8, training 1		Laag intensief	13		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	13		10 – 11		
Week 8, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	6		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	5		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9			

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week, training	Datum					
<i>Week 8, training 3</i>	Laag intensief	13		10 – 11		
	Herstel	5		≤ 9		
	Laag intensief	13		10 – 11		
<i>Week 9, training 1</i>	Laag intensief	14		10 – 11		
	Herstel	5		≤ 9		
	Laag intensief	14		10 – 11		
<i>Week 9, training 2</i>	Warming-up	3		≤ 9		
	Hoog intensief	6		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		
	Hoog intensief	6		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		
	Hoog intensief	5		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		
<i>Week 9, training 3</i>	Laag intensief	14		10 – 11		
	Herstel	5		≤ 9		
	Laag intensief	14		10 – 11		
<i>Week 10, training 1</i>	Laag intensief	14		10 – 11		
	Herstel	5		≤ 9		
	Laag intensief	14		10 – 11		
<i>Week 10, training 2</i>	Warming-up	3		≤ 9		
	Hoog intensief	6		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		
	Hoog intensief	6		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		
	Hoog intensief	6		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9		

**In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.*

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 10, training 3		Laag intensief	14		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	14		10 – 11		
Week 11, training 1		Laag intensief	15		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	15		10 – 11		
Week 11, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	6		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	6		≥ 14		
Week 11, training 3		Laag intensief	15		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	15		10 – 11		
Week 12, training 1		Laag intensief	15		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	15		10 – 11		
Week 12, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	6		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 12, training 3		Laag intensief	15		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	15		10 – 11		
Week 13, training 1		Laag intensief	16		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	16		10 – 11		
Week 13, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
Week 13, training 3		Laag intensief	16		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	16		10 – 11		
Week 14, training 1		Laag intensief	16		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	16		10 – 11		
Week 14, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
Week 14, training 3		Laag intensief	16		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	16		10 – 11		
Week 15, training 1		Laag intensief	17		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	17		10 – 11		
Week 15, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	7		≥ 14		
Week 15, training 3		Laag intensief	17		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	17		10 – 11		
Week 16, training 1		Laag intensief	17		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	17		10 – 11		
Week 16, training 2		Warming-up	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
		Herstel	3		≤ 9		
		Hoog intensief	8		≥ 14		
	Herstel	3		≤ 9			

*In te vullen door de behandelaar op basis van de submaximale inspanningstest. **In te vullen in overleg met de behandelaar.

Week, training	Datum	Trainingszone	Duur	Hartfrequentie*	Borgscore	Weerstand**	Tempo**
<i>Week 16, training 3</i>		Laag intensief	17		10 – 11		
		Herstel	5		≤ 9		
		Laag intensief	17		10 – 11		