

Het **trainings**logboek



In dit artikel wordt stilgestaan bij het bijhouden van een trainingslogboek. Het doel van het trainingslogboek is om te kijken hoe je trainingen zijn gegaan. Ook kun je achteraf bekijken waar het fout is gegaan of wat juist goed ging.

Bestaande systemen

Er zijn enkele (commerciële) online trainingslogboeken. Hiervoor dien je meestal te betalen. Zelf gebruik ik de online trainingssoftware van TrainingPeaks, waarmee ik mijn klanten van trainingsschema's voorzie, en waarbij ze een logboek dienen bij te houden. TrainingPeaks heeft een gratis en betaalde versie, waarbij de gratis versie natuurlijk veel minder mogelijkheden heeft. Voor mijn klanten gebruik ik standaard de gratis versie. Ook zijn er (betaalde) Nederlandse systemen op de markt, zoals MyPerfectCoach en InsiteSport.

TrainingPeaks gebruikt de 'Training Stress Score (TSS)' als 'tool' om te monitoren. Deze TSS geeft aan hoe zwaar een training is geweest in intensiteit en duur. De TSS wordt berekend aan de hand van het vermogen of hartslag, maar kan ook manueel worden berekend. De TSS dient dan als basis voor

verdere berekeningen zoals conditieniveau (acute and chronic training load) en arbeid-rustverhouding. Voordat ik TrainingPeaks gebruikte, had ik zelf een Excel-bestand in elkaar geknutseld waarmee ik mijn klanten begeleidde. Dit bestand is gebaseerd op het wetenschappelijk artikel 'A new approach to monitoring exercise training' van de Amerikaanse onderzoeker en inspanningsfysioloog Carl Foster. Het artikel dateert uit 2001, maar is nog steeds prima te gebruiken. Aan iedere training dient een (subjectieve) score van 0 tot 10 te worden toegekend hoe zwaar iemand de training heeft ervaren: de zogenaamde Ervaren Mate van Inspanning (EMI), zie kader. De score dient bepaald te worden zo'n dertig minuten na de training, na een kleine versnapering en een verfrissende douche. Wanneer het EMI-cijfer wordt vermenigvuldigd met de trainingsminuten komt er een trainingsbelasting uit (bijvoorbeeld EMI 4 x

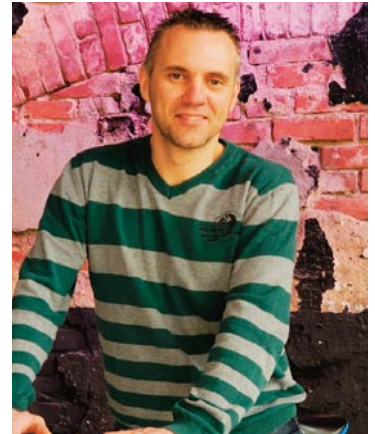
Ervaren Mate van Inspanning

EMI score	Omschrijving
0	Rust
1	Zeer rustig
2	Rustig
3	Redelijk
4	Pittig
5	Zwaar
6	
7	Zeer zwaar
8	
9	Bijna maximaal
10	Maximaal

120 minuten = 480 punten). Het totaal van alle trainingen per week geeft de trainingsbelasting per week aan. Deel je dit weer door 7, krijg je de gemiddelde trainingsbelasting van die week. Ook kun je berekenen of je gevarieerd genoeg traint (betere prestaties en minder kans op overtraining): door de gemiddelde trainingsbelasting te delen door de standaarddeviatie (SD) van de trainingen van die week, kan de monotonie, oftewel eenzijdigheid, berekend worden. Een monotoniecijfer van boven de 2 geeft aan dat je te eenzijdig traint. Wanneer je het monotoniecijfer daarna ook nog vermenigvuldigt met de weekbelasting, krijg je een stresscijfer voor die week. Iedereen heeft een eigen 'drempel' wat hij of zij qua stresspunten aan kan per week (bijvoorbeeld 6.000 punten); kom je hierboven dan wordt je gevoeliger voor infectieziekten en kun je overtraint raken. ☒

Over de auteur

Marcel Schmitz
(inspanningsfysioloog/bewegingswetenschapper, kracht- & conditie trainer) heeft zijn eigen SportAdvies Bureau In2Motion.
Bij In2Motion kunnen sporters, clubs en bedrijven onder andere terecht voor inspanningstesten (o.a. VO2max test) en trainingsbegeleiding.
www.in2motion.eu



Inhoud logboek

Naast bovenstaande gegevens zijn ook andere gegevens belangrijk om bij te houden in je logboek, zoals:

- Hartfrequentie; gemiddelde, maximaal, en hoe lang in een bepaalde trainingszone (hartslagmeter)
- Aantal uren slaap en slaapkwaliteit
- Ochtendpols
- Ervaren Mate van Herstel (EMH); hoe ben je hersteld de dag na een training, wederom op een schaal van 0 tot 10
- Bijzonderheden, zoals weersomstandigheden tijdens training en sociale stress.

Advertentie



safeID

Veilig op pad tijdens uw training
Stel dat er nou eens wat gebeurt...
Identificatie en alles wat hulpverleners moeten weten plaatst u zelf achter een QR code.

Nooit zonder
SafeID van huis!
www.safe-id.nl



LORINI®

CUSTOM MADE



- * Hoge kwaliteit
- * Goede service
- * Flexibel in maatwerk
- * Geheel naar eigen ontwerp
- * Diverse materialen mogelijk
- * Opties zoals jij wenst

LORINI® SHOP

STANDAARD COLLECTIE

Thermo broek lang v.a. **€ 25,-** **OP=OP**
Wielervroeg kort v.a. **€ 15,-**



Openingstijden iedere woe - do - vr van 13.30 - 17.00 uur
Sinterklaas koopavonden:
ma 02-12 & **di** 03-12 van 17.30 - 20.00 uur
Kerst koopzaterdag:
zat 21-12 van 9.30 - 17.00 uur





info@lorini-sports.com +31(0)524 561569
LORINI Shop: Hardenbergerweg 24 - Loozen (bij Hardenberg)



www.lorini-sports.com