

De Tempo's van IRun2BFit

Tempo 1 = Relaxtempo:

Dit tempo wordt goed ontwikkeld als je langdurig en zeer rustig sport of beweegt (bijv. wandelen, rustig fietsen, inspannend huishoudelijk werk). Het draagt bij aan een goede gezondheid. Is de score relatief lager (zie Joris), is het advies: meer trainen met hartslag van ca. 50 slagen onder hf^{max} .

Tempo2 = Gezondheidstempo:

De ademhaling in dit tempo is zwaarder maar geen gehijg, transpiratie komt goed op gang. De inspanning mag niet zwaar aanvoelen. Scoort goed bij leerlingen die sporten of bewegen waarbij duurvermogen wordt geprikkeld (voetbal, hockey, stevig en lang fietsen bijv. 10km naar school). Goede scores in tempo 1 en 2 zijn belangrijk om zonder weerstand de conditie op te bouwen (bij seizoensstart zijn voetballers vaak geblesseerd door gebrek aan basisconditie).

Tempo 3 = IRun2BFit tempo:

Hijgen mag in dit tempo, maar de loopstijl is nog goed. Goede score in dit tempo (zie Timo) wijst op een uitstekende tempohardheid, met andere woorden een redelijk hoog tempo lang kunnen lopen en dus een hoge fitheid. Er is in dit tempo meer risico op blessures en het is mentaal zwaarder als tempo 1 + 2 niet goed opgebouwd zijn. Dus idealiter pas oppakken wanneer tempo 1 en 2 langdurig (minimaal 3-4 weken) goed getraind zijn. Bij een relatief lage score in tempo 3 (zie Joris), is het advies vaker en langer trainen met 30 hartslagen onder max.

Tempo 4 = Wedstrijdtempo:

(slechts voor ervaren hardlopers)
Dit tempo kost veel moeite en is te vergelijken met maximaal lopen tijdens de Coopertest. Dit tempo is onbelangrijk voor beginners en alleen interessant voor superfitte en -sportieve leerlingen, die het evenement écht hard willen lopen (geen IRun2BFit doel). Vaak goede scores bij leerlingen met fysieke aanleg (zie Hugo) voor korte intensieve inspanningen, maar als tempo 1-2 en 3 zwak scoren is volhouden moeilijk.

Tempo 5 = Sprinttempo:

Vanwege verzuring (anaeroob) niet van toepassing bij IRun2BFit!



Hartslagloop IRun2BFit

Instructie voor LO docenten bij de interpretatie van fitheids grafieken

Loopronde:

1. Maak bij elke hartslagloop dezelfde ronde voor een reële vergelijking (100 - 500m). Zet minimaal om de 50 meter pylonen.
2. Wissel per tempo de looprichting af om duizeligheid en overbelasting bij leerlingen te voorkomen.

Hartslagmeters:

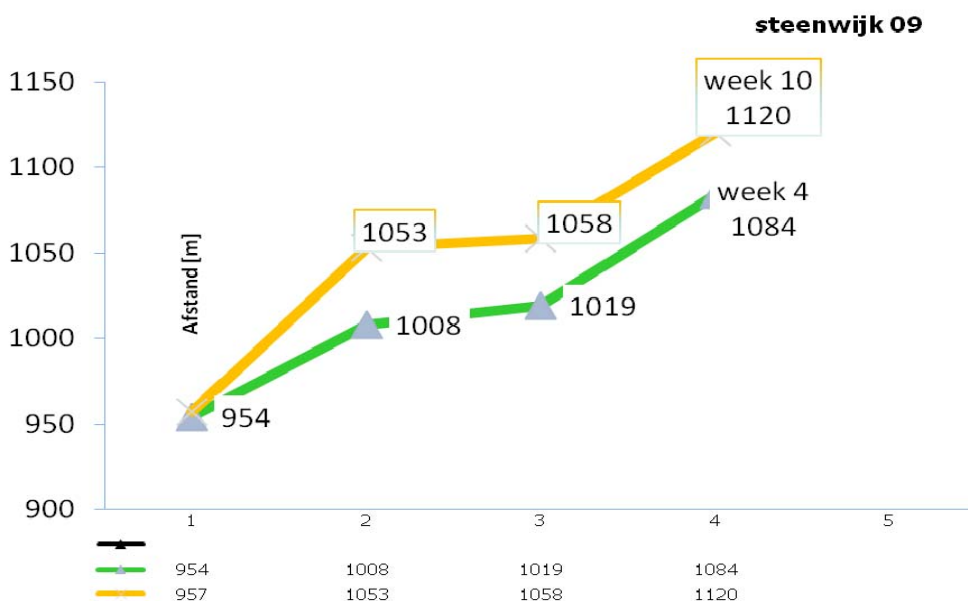
1. Polar borstbanden dompelen in water, omdoen en controleren op werkende Polar hartslagmeter.
2. Zeker 10 minuten met wisseltempo inlopen. Oefenen op lopen met gelijkmatige hartslag
3. Na proefronde start protocol Hartslagloop (zie 'Instructie Hartslagloop' in handboek LO)

Scores:

1. Verwerken in grafiek met notitie afwijkingen (snel gestart, te hoge of lage hartslag e.d.)
2. Commentaar en advies toevoegen. Om snel te zien welke tempo's relatief (minder) ontwikkeld zijn, kan een zogenaamde trendlijn ingevoegd worden. Dit doe je door in Excel op de grafiek lijn te klikken met je rechter muis en te kiezen voor de optie 'Trendlijn toevoegen'. Kies daarna voor de optie 'lineair'.
3. Gemiddelden berekenen, minus twijfelachtige en foutieve scores
4. Gemiddelden doormailen naar IRun2BFit

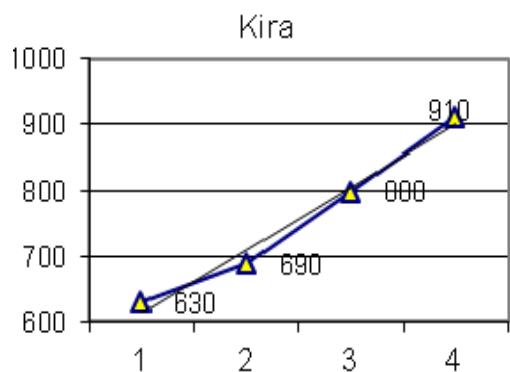
Fit worden zonder pijn lijden. De 5 looptempo's van IRun2BFit:

Tempo	Hartslag (slagen/minuut)	Volhoud tempo	Pauze tempo
1. Relaxtempo	145 - 165	Speedwandelen of dribbelpas	Ontspannen wandelen
2. Gezondheidstempo	155 - 175	Dribbelpas	Stevig wandelen
3. IRun2BFit-tempo	165 - 185	Hardlopen, matig	Dribbelpas
4. Wedstrijdtempo	175 - 195	Hardlopen, matig-snel	Dribbelpas
5. Sprinttempo	185 - 205	Hardlopen, snel	Dribbelpas



Bovenstaande grafiek geeft de gemiddelden weer van IRun2BFit-deelnemers (man + vrouw, 14-15 jaar) in Steenwijk in 2009. Te zien is dat, ten opzichte van de nulmeting in week 4, in week 10 het aantal gelopen meters per tempo is toegenomen. De fitheidswinst vindt vooral plaats in tempo's 2 en 3, de duurtempo's.

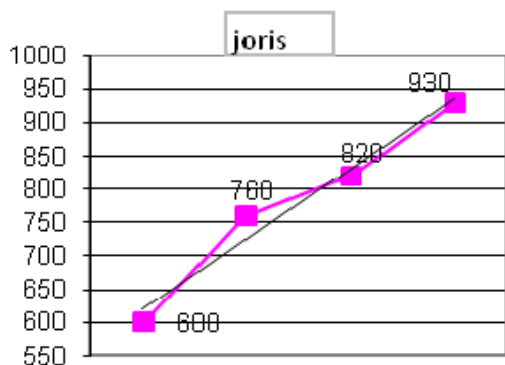
Voorbeelden van fitheidsgrafieken en bijbehorende trainingsadviezen



Beoordeling hartslagloop Kira (week 2):

Tempo 1: goede score (kan zijn dat je iets te hard gestart bent?). Je beweegt voldoende op relaxniveau bijv. rustig fietsen, wandelen, hond uitlaten.
 Tempo 2: zwakke score, beperkte winst vergeleken met tempo 1. Dit betekent dat je niet gewend bent aan langdurige inspanningen waarbij je meer zweet en zwaarder gaat ademen (voetbal, hockey, stevig en lang fietsen bijv. 10km naar school).
 Tempo 3: in tegenstelling tot tempo 2 ben je wel in staat om langer hogere tempoblokken goed aan te kunnen.
 Tempo 4: mooie score. Snelheid is zeker niet je zwakste punt.

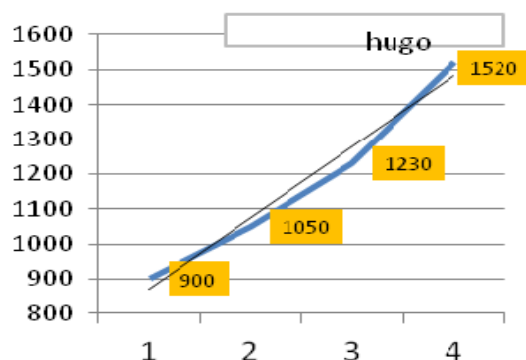
IRun2BFit Advies: Meer en langer trainen met hartslag van Tempo 2



Beoordeling hartslagloop Joris:

Tempo 1: laagste score. Je lijf is geen inspanningen in dit tempo gewend.
 Tempo 2: relatief hoogste score. Dit is een vertrouwde inspanning voor je. Oorzaken kunnen zijn lang fietsen naar school op redelijk pittig tempo, goede basisconditie door bijv. voetbal of dat je een bewegelijk type bent met veel energie?
 Tempo 3: matig: nauwelijks beter dan 2 en groot verschil met 4. Dit is vaak een indicatie voor beperkte 'volhoudtijd' of te weinig belasting met deze hartslag tijdens het sporten.
 Tempo 4: relatief goede score: meer dan 1 km/u hoger dan tempo 3 en op de trendlijn. Dit betekent dat snelheid niet je zwakste punt is.

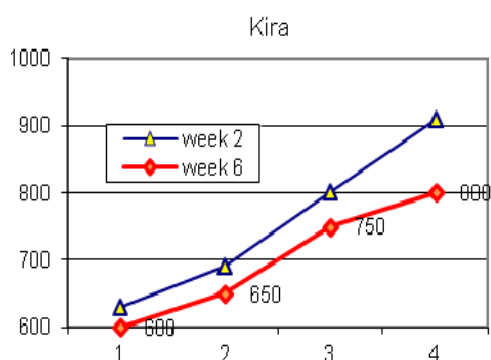
IRun2BFit Advies: Meer trainen in rustige tempo 1, zelfs stevig wandelen helpt! Meer trainen in langere intervallen in tempo 3 (meer dan 4 minuten).



Beoordeling hartslagloop Hugo:

Op het oog een prima score vergeleken met je leeftijdgenoten, je ben behoorlijk fit en hebt zonder twijfel aanleg. Een prachtige score in tempo 4, hetgeen wat zegt over je talent. Wil je het hoge tempo ook kunnen volhouden dan moet je aan de slag met tempo 1, 2 en 3.

IRun2BFit Advies: Langer trainen met hartslagen 50-30 slagen onder je hf max.

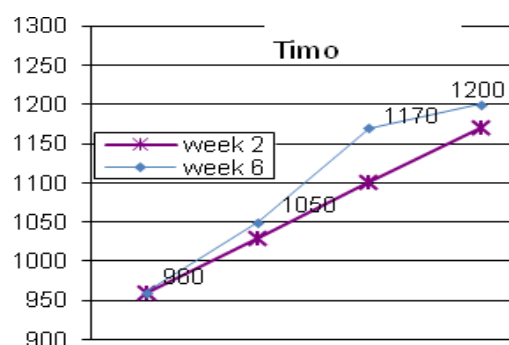


Beoordeling 2^e hartslagloop Kira (week 6):

Terugval in alle tempo's. Je conditie is achteruit gegaan! Dit is een teken dat je niet fit bent. Hopelijk ken je je lijf goed en weet je de oorzaak: ben je ziek (geweest)? Heb je de laatste weken niet gesport of juist teveel getraind? Heb je weinig geslapen of misschien wel teveel gegeten voor de test?

IRun2BFit Advies:

**1. Als je ziek bent (geweest) pas weer starten als je meer energie hebt (koortsvrij!)
 2. Heb je teveel gedaan de laatste tijd dan even een weekje niet inspannen, en daarna weer rustig starten. Doe in beide gevallen de eerste weken alleen maar basisconditietraining in tempo 1 en tempo 2. Je hebt dan voldoende getraind om in week 10 het loopevenement heel rustig uit te lopen. En dat is al een geweldige prestatie!**



Beoordeling 2^e hartslagloop Timo:

Tempo 1: gelijke score
 Tempo 2: iets beter, vermoedelijk lift deze mee met je vooruitgang in tempo 3
 Tempo 3: wow, bijna 1 km/u vooruitgang! Dit betekent dat je de afgelopen weken stevig getraind hebt met hartslag van tempo 3, goed man! Beetje jammer dat het ten koste is gegaan van de gelijkmatigheid in je trainingen (vorige test zeer fraaie curve met in alle tempo's steeds een even grote winst in meters)
 Tempo 4: zie beoordeling tempo 2

IRun2BFit Advies: niet overdrijven door teveel in tempo 3 te trainen, eenzijdige inspanning leidt tot overbelasting en op den duur juist verminderde energie. Train meer in tempo 2 en af en toe, als je erg veel zin en energie hebt, ook in tempo 4 (korte stukken, bijv. minuutjes)