

12 APRIL 2017

Trainingsplan

Voor:

Mila Schmidt

Gecoacht door:

Hannah Neijboer



HANNAH NEIJBOER: 345465 KLAS: 2H

HANZEHOGESCHOOL INSTITUUT VOOR SPORTSTUDIES

Rob van der Sleen

Voorwoord

Ik ben Hannah Neijboer, student van de Hanzehogeschool in Groningen. Ik zit momenteel in het tweede jaar van de opleiding Sportkunde. Op 18 juni 2017 nemen wij deel aan het evenement Speedman, waarin wij 1/8^e triathlon lopen. Deze triathlon bestaat uit 500 meter zwemmen, 25 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen.

In de aanloop hiernaartoe is het van belang om goed te trainen. Dit doen we door middel van een periodiseringsmodel op te stellen voor je buddy. Ik werk dit blok samen met Mila Schmidt, en heb voor haar een trainingsplan opgesteld.

Ik wil graag Mila Schmidt bedanken voor de fijne samenwerking, ook wil ik haar veel succes wensen met het volgen van het trainingsplan en het meedoen met de triathlon. Daarnaast wil ik alle docenten bedanken voor de input van de theoretische en praktische achtergrondinformatie voor het maken van dit verslag.

Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inhoudsopgave	2
1. Inleiding	3
2. Intake.....	4
2.1 Persoonlijke informatie	5
2.2 Testgegevens zwem, fiets en hardlooptest.....	6
Zwemmen.....	6
Fietsen	6
Hardlopen.....	6
2.3 Doelstelling.....	7
2.4 Coaching plan	7
2.5 Trainingszones	8
3. Periodiseringsplan	9
3.1 Trainingsopbouw.....	9
3.2 FITT-principes & trainingswetten	10
3.3 Visualisatie trainingsgegevens.....	12
3.4 Trainingsplan 12-weeken	13
4. Voeding en vochtplan.....	25
4.1 Voeding- en vochtanalyse	25
4.2 Adviesplan	26
Advies voedingsschema tapering-off dag.....	28
Advies voedingsschema trainings-dag	30
Advies voedingsschema wedstrijddag.....	32
5. Nawoord	33
6. Bibliografie.....	35
7. Bijlagen	36
7.1 Interview.....	36
7.2 Invulformulier climaxloop	37
7.3 Uitslagen fietstest.....	38
7.4 Gebruik van de applicatie Eetmeter gericht op voeding.....	39

1. Inleiding

Tijdens het maken van dit verslag staat het voorbereiden, het uitvoeren en tussentijds evalueren als deelnemer en coach aan de triathlon centraal. Op 18 juni 2017 zal Mila Schmidt, de deelnemer, aan de 1/8^e triathlon van Groningen deelnemen. Tijdens het maken van dit verslag zijn de volgende competenties aan bod gekomen:

SGM 9: Ontwerpen, organiseren en begeleiden van sport en bewegingsactiviteiten

SGM 13: Onderzoeken en adviseren

SGM 14: Ontwikkelen en borgen van sporteigenheid (sportbewustzijn)

SGM 16: Communicatie

Door het lezen van dit verslag krijgt u inzicht in het trainingsplan die is opgesteld voor Mila Schmidt. In dit verslag zullen de volgende hoofdstukken aan bod komen:

1. Intake
 - Coaching plan & testgegevens
2. Periodiseringsplan
 - Trainingsplan van 12 weken
3. Voeding- en vochtanalyse
 - Adviesplan

2. Intake

In dit hoofdstuk komen alle belangrijke gegevens aanbod die nodig zijn om een periodiseringsplan op te stellen. Het hoofdstuk bevat persoonlijke, fysieke en medische gegevens van de atleet. Ook wordt de huidige sport en beweegsituatie beschreven. Met deze gegevens kan de trainer een op maat gemaakt trainingsplan ontwerpen voor de atleet.

Persoonlijke gegevens		Opmerkingen
Voornaam	Mila	
Achternaam	Schmidt	
Geslacht	Vrouw	
Geboortedatum	14-06-1995	
Adres	Gorechtkade 118B	
Postcode	9713 CJ	
Plaats	Groningen	
Telefoonnummer	06-27206816	
E-mailadres	mila_@hotmail.com	
Beroep	-	
Studie	Sportkunde Hanzehogeschool	14 contacturen per week

Fysieke gegevens		Opmerkingen
Lengte in cm	166 cm	
Gewicht in kg	58,9 kg	
BMI	21	Normaal (Mijn gewicht, sd)

Medische gegevens		Opmerkingen
Blessures in verleden	Overbelasting bovenbenen	Door drukte (privé/school)
Blessures huidig	Onderrug	SI-gewricht (bekken staan scheef)
Medicijngebruik	Geen	
Beweegbeperkingen	Geen	
Allergieën	Geen	

Overige gegevens		Opmerkingen
Slaap	7,5 uren	Ik ben wel vaak vermoeid
Reistijden	School: 25 minuten Hockey: 30 minuten Station: 10 minuten	Alles op de fiets

Sportsituatie		Opmerkingen
Sportverleden	Hockey	Vanaf 10 jaar
Huidige sport situatie	Hockey	
Aantal uur training per week	7 uren	
Intensiteit	Hoog, intervaltraining	
Wedstrijden	2 uren per week	

Alle beweging in de week				
	Ochtend	Middag	Avond	Totale beweging
Maandag	Fietsen Spinning	Fietsen	-	45 minuten 50 minuten
Dinsdag	Fietsen	Fietsen	Fietsen Hockey Fietsen	90 minuten 120 minuten
Woensdag	Fietsen	Fietsen	-	30 minuten
Donderdag	Fietsen Hardlopen	Fietsen	-	40 minuten 30 minuten
Vrijdag	Fietsen Zwemmen	Fietsen	Fietsen Hockey Fietsen	100 minuten 120 minuten
Zaterdag	-	-	-	-
Zondag	Fietsen	Hockey Fietsen	-	180 minuten
Totaalaantal uur beweging in de week				13,5 uur

Grondmotorische eigenschappen

De lichamelijke fitheid heeft ook betrekking op motorische vaardigheden als wandelen, zwemmen, evenwicht bewaren, springen en de motorische grondeigenschappen kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatie. Wie veelzijdig beweegt, zoals een triatlontraining, zal lichamelijk fitter worden omdat aan meer facetten voor de natuurlijke aanleg voor bewegen worden aangesproken. Mila is erg sportief en bij hockey zullen al weer facetten worden aangesproken. De meeste facetten van Mila zijn op goed niveau, dit zal helpen tijdens de triatlon. (A.Rozendaal, 2009)

2.1 Persoonlijke informatie

Om nog meer persoonlijke informatie te krijgen, om het trainingsplan en coaching plan zo goed mogelijk aan te laten slaan is er nog een interview afgenomen met Mila, deze staat in de bijlagen.

Mila ziet de triatlon als een uitdaging en zet er niet tegenop. De motivatie is hoog, ze is strijdvaardig en ze veel erg graag goed haar best doen en beter worden. Dit is allemaal erg positief voor het traject voorafgaand van de wedstrijd. Ze is iets minder gedisciplineerd, het is daarom van belang dat de coach hierop let en ervoor zorgt dat ze de regels zoveel mogelijk nakomt. Ook moet de coach samen met de atleet ervoor zorgen dat het doorzettingsvermogen, tijdens de trainingen én de wedstrijd, ook hoog blijft als ze het even niet meer ziet zitten. De coach zal dus op verschillende aspecten moeten letten tijdens het trainen van Mila en zal dit op een positieve manier doen door veel complimenten te geven. Ook zal de coach na elke training feedback geven over wat de volgende keer beter kan. Mijn doel is om in een bepaalde tijd de triatlon te behalen. Dit wil ik graag nog in overleg vaststellen.

2.2 Testgegevens zwem, fiets en hardlooptest

De volledige testgegevens staan in de bijlagen.

Zwemmen

Beginsituatie zwemmen (op basis van testgegevens testdag week 07):		
400 meter: 9 minuten 50 seconden	Intensiteit (Hf): 138	Borgscore: 9
50 meter: 52,50 seconden	Is tijd per 50 meter (heen en terug):	52,50 sec.
18 juni - houd rekening met golfslag, wier, ed.	De te verwachten eindtijd 500 meter zwemmen:	15 minuten

Fietsen

Beginsituatie fietsen:			
SFL - fietstest	Maximaal behaalde intensiteit: HF max = 184	Watt-max: 263	
	Behaalde intensiteit op anaërobe drempel: AD	Watt:	
18 juni	Verwachtte eindtijd 25 km fietsen:	60 m.	s.
Hiervoor zijn de testgegevens van de sub -maximale fietstest gebruikt.			

Hardlopen

Beginsituatie hardlopen (op basis van testgegevens in week 7)				
Climaxloop	Maximale loopsnelheid (Hf_{max}):	km/uur:	14,5	
	Hf behaald op maximale loopsnelheid. Of via formule (220-llft).	Hf_{max} :	193	
	Loopsnelheid op anaërobe drempel (Hf_{AD}):	km/uur $_{AD}$:		
	Berekende HF of ingeschatte Hf_{AD}	Hf_{AD}		
18 juni	Verwachtte eindtijd 5 km hardlopen:	33 m.	s.	

Rekening gehouden met de tijd voor het wisselen (omkleden) en opgebouwde vermoeidheid door het zwemmen en het fietsen.	Verwachtte eindtijd Mila Schmidt 1/8^e triatlon	114 m.	s.
--	--	---------------	-----------

2.3 Doelstelling

Omdat Mila heeft aangegeven dat prima de trainingen vol te kunnen houden maar soms wat snel verzuurd en dan snel stopt, heb ik ervoor gekozen om je **aerobe vermogen** te verbeteren. Aeroob vermogen verwijst naar een energiesysteem in het menselijk lichaam dat bij de verbranding van brandstoffen gebruik maakt van zuurstof.

Het doel voor Mila:

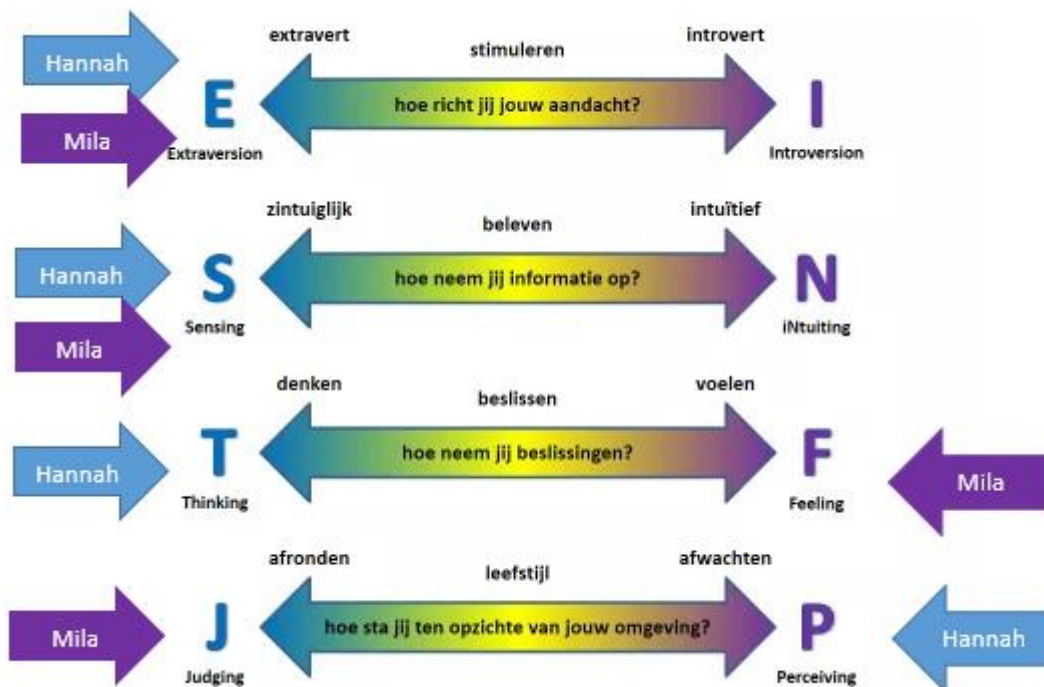
Mila zal de komende 12 weken trainen om vervolgens de triatlon in een tijd van 114 minuten of minder af te leggen tijdens de Triatlon op 18 juni 2017. Deze tijd is aan de hand van de intake en de testresultaten afgesproken in samenspraak met Mila.

2.4 Coaching plan

Om erachter te komen op welke manier ik Mila het beste kan coachen, heb ik de action type manier gekozen. Bij Action Type gaat het om het verhogen van de coach- en trainbaarheid van de sporter. Als eerst heb ik meer inzicht genereerd in mijn coaching stijl, sportstijl, manier van bewegen, leerstijl, temperament en communicatiestijl. Ook Mila heeft de test gedaan. In onderstaand schema zijn onze uitkomsten te zien. Zoals in de tabel te zien is zijn wij om sommige vlakken gelijk, maar verschillen wij ook op sommige vlakken. Ik zal mij soms moeten aanpassen om Mila op een goede manier te kunnen coachen. (jouw-actiontype, 2017)

Hoe ga ik Mila coachen?

1. Meer subjectieve gevoelscriteria gebruiken in plaats van objectieve criteria
2. Focussen op het in stand houden van de relatie
3. Betrokken, meevoelend en meeleven handelen
4. Geen onverwachte gebeurtenissen en verassing maar een duidelijke planning maken voorafgaan
 - o Duidelijke standpunten, ik moet een minder afwachtende houding aannemen.



Grafiek 1. Uitkomsten Action Type

2.5 Trainingszones

Trainingszones zwemtest

Teken	Verklaring	Hf ondergrens *	Hf bovengrens *
H	Hersteltraining (H)	67 s/m	87 s/m
ED	Extensieve duurtraining (ED)	87 s/m	100 s/m
ID	Intensieve duurtraining (ID)	100 s/m	113 s/m
VD	Variabele duurtraining (VD)	87 s/m	114 s/m
EI	Extensieve Interval (EI)	114 s/m	127 s/m
II *	Intensieve Intervaltraining (II) *	120 s/m	134 s/m

Trainingszones hardlopen

Teken	Verklaring	Hf ondergrens	Hf bovengrens	≈ Loopsnelheid
H	Hersteltraining (H)	97 s/m	125 s/m	-km/u
ED	Extensieve duurtraining (ED)	125 s/m	145 s/m	6 - 7 km/u
ID	Intensieve duurtraining (ID)	145 s/m	165 s/m	8 – 10 km/u
VD	Variabele duurtraining (VD)	125 s/m	165 s/m	6 – 10 km/u
EI	Extensieve Interval (EI)	173 s/m	183 s/m	11 – 12 km/u
II *	Intensieve Intervaltraining (II) *	173 s/m	193 s/m	12 – 14 km/u

Trainingszones fietstraining

Teken	Verklaring	Hf ondergrens	Hf bovengrens
H	Hersteltraining (H)	92 s/m	119 s/m
ED	Extensieve duurtraining (ED)	119 s/m	138 s/m
ID	Intensieve duurtraining (ID)	138 s/m	156 s/m
VD	Variabele duurtraining (VD)	119 s/m	156 s/m
EI	Extensieve Interval (EI)	165 s/m	174,8 s/m
II *	Intensieve Intervaltraining (II)	165 s/m	184 s/m

3. Periodiseringsplan

Iedere sporter wil op het juiste moment het beste uit zichzelf kunnen halen, zoals de triatlon op 18 juni. Om ervoor te zorgen dat er op het juiste moment gepresteerd wordt, is het noodzakelijk om alle trainingen op de juiste manier in te plannen. Naast een goede planning, is het van belang om deze trainingen af te stemmen op verschillende trainingsprincipes en trainingsmethodes. Daarom heb ik een periodiseringsplan voor Mila opgesteld, wat in dit hoofdstuk te lezen is.

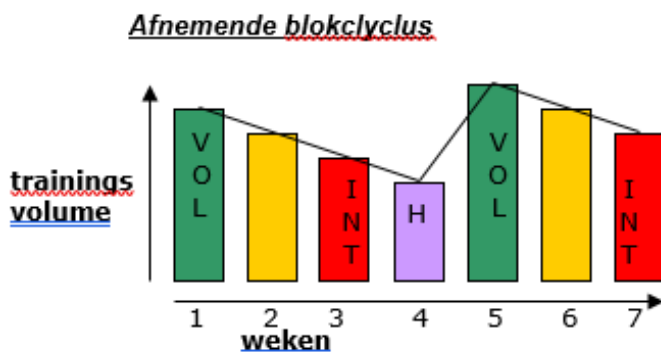
Aeroob uithoudingsvermogen

Aan de hand van uitkomsten van de intake met Mila heb ik ervoor gekozen om het aerobe uithoudingsvermogen te vergroten. Aeroob vermogen verwijst naar een energiesysteem in het menselijk lichaam dat bij de verbranding van brandstoffen gebruik maakt van zuurstof. Het aerobe vermogen is hiermee een indicatie van de capaciteit van een bepaald energiesysteem. (training van het aerobe uithoudingsvermogen, 2017). Het doel van het onderstaand trainingsschema is het efficiënter maken van dit systeem, zodat de trainingen langer op een hoger tempo kunnen worden volgehouden. De trainingen hebben in de eerste weken een rustiger karakter, zodat Mila went aan de duurtrainingen en het systeem zich geleidelijk aanpast. Op deze manier kun je later ook goed herstellen van de intensievere trainingen.

Het trainingsschema bestaat uit 3 trainingen per week. De trainingvormen die aan bod komen zijn duurtrainingen en intervaltrainingen. (A.Rozendaal, 2009)

3.1 Trainingsopbouw

De mesocycclus is de planning met een opbouw (overload) over een periode van 4 tot 8 weken. Er zijn voor duursporters 3 basisvormen: de standaardcycclus, de toenemende blokcyclus en de afnemende blokcyclus. Ik heb gekozen voor de afnemende blokcyclus (grafiek 2.) omdat deze het beste past bij de het doel van Mila, het aerobe vermogen trainen. Mila wil graag langer op een hoger tempo de trainingen kunnen volhouden en haar anaerobe drempel verhogen. Tijdens de afnemende blokcyclus neemt gedurende drie weken het trainingsvolume per week af maar de intensiteit per week toe, hierna volgt er een herstelweek. Na de herstelweek volgen er weer drie weken waarna het trainingsvolume per week af neemt en de intensiteit toe neemt. (Oljans, 2017)



- Trainingsopbouw in golfbeweging.
- Geschikt voor opdrijven trainingskwiteit: als het volume daalt, kan intensiteit stijgen.
- $5 > 1$, $6 > 2$ en $7 > 3$.

Grafiek 2.

3.2 FITT-principes & trainingswetten

Frequentie:

Het trainingsschema bestaat uit 3 trainingen per week. De trainingen bestaan uit 1 hardlooptraining, 1 fietstraining en 1 zwemtrainingen per week.

Intensiteit:

De trainingen in het periodiseringsplan bestaan voornamelijk uit intensieve duurtrainingen, variabele duurtraining & extensieve intervaltrainingen. Bij deze trainingen wordt het aerobe vermogen getraind.

- Intensieve duurtraining: 75% tot 85% van de HFmax
- Variabele duurtraining: 65% tot 85% van de HFmax
- Extensieve intervaltraining:
Fietsen: 85% tot 90% van de HFmax
Lopen: 90% tot 95 % van de HF max

Type:

Alle trainingen zullen bestaan uit de volgende sporten: fietsen, hardlopen en zwemmen.

Time:

De duurtrainingen zullen 20 tot 60 minuten duren. De extensieve intervaltrainingen zullen 15 tot 30 minuten duren. Het aantal trainingsuren per week loopt uit van minimaal 50 minuten tot maximaal 115 minuten.

Supercompensatie

Het biologische evenwicht van het menselijk lichaam wordt verstoord door te trainen, als je daarna weer rust neemt herstelt het lichaam zich weer. Bij een training met een juiste samenstelling van omvang, intensiteit en rust, herstelt het lichaam zich naar een hoger niveau dan voor de training. Dit effect wordt supercompensatie genoemd. Door op de juiste tijd te starten met de volgende training wordt het lichaam goed getraind. Door te vroeg te trainen, komt de atleet in een neerwaartse spiraal terecht, doordat het lichaam nog niet voldoende hersteld is van de vorige training. Dit zal uiteindelijk tot overtraining leiden. Als de training te laat plaats vindt is de supercompensatie niet meer van toepassing het is het niveau niet gestegen maar gelijk gebleven op eerder niveau. (Kloosterboer, 2013)

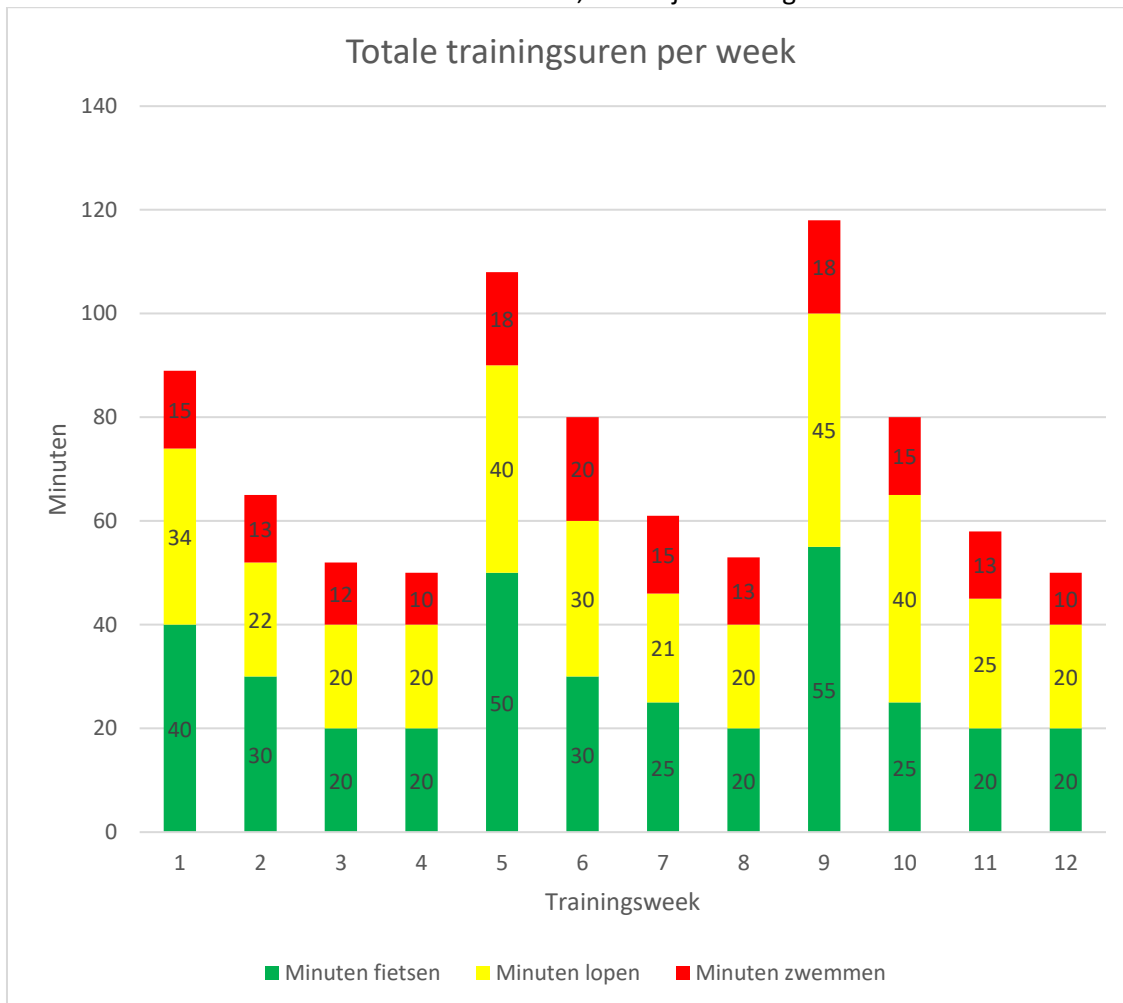
Bij het maken van het periodiseringsplan voor Mila wordt rekening gehouden met het principe supercompensatie. Er zal voldoende rust ingepland worden, maar niet te veel. Zo zal er na elke training minimaal 12 uur rust ingepland worden en bij intervaltrainingen minimaal 48 uur rust ingepland worden. Daarnaast heeft Mila om de 3 week een herstel week waarin de duur en de intensiteit van de trainingen een stuk lager zullen zijn dan de 3 weken ervoor, dit zal het herstel versnellen. (sportkunde)

Tapering-off

Om het lichaam in voor de wedstrijd in optimale conditie te laten verkeren is er een periode van rust nodig. Deze rust wordt tapering off genoemd en zorgt ervoor dat het lichaam volledig hersteld. Tapering off is de laatste trainingsfase voor de triathlon. In deze fase neemt de trainingsintensiteit geleidelijk af. De omvang van de trainingen verminderd, maar de snelheid wordt wel behouden. Door deze week in te plannen zal Mila uitgerust aan de starten. (Hardlooptermen, sd)

Overload principe

Door regelmatig te trainen ontstaat er een bepaald niveau in je lichaam. Om een fysiologische verbetering in het lichaam te zien, moet het lichaam stelselmatig zwaarder belast worden. Een specifieke trainingsprikkel zal het lichaam ertoe aanzetten op zich te wapenen tegen een volgende zware belasting. Na verloop van tijd zal dit steeds moeilijker gaan omdat het trainingsniveau verbeterd en het lichaam past zich op een bepaald moment aan de trainingsprikkels. Het gevolg is dat de trainingsprikkel van vandaag geen trainingsprikkel meer is voor de volgende training. Om toch vooruitgang te boeken zullen de trainingen steeds zwaarder worden. Dit principe wordt overload genoemd. In onderstaande grafiek is duidelijk te zien dat de afnemende blokcyclus is gebruikt. De intensiteit is in onderstaand schema niet te zien, deze zijn wel uitgewerkt in de weekschema's.



3.3 Visualisatie trainingsgegevens

Op 30 maart liep Mila haar eerste training van het trainingsplan. Dit was een variabele duurtraining. De applicatie die ze hiervoor heeft gebruikt is Runkeeper. In deze applicatie wordt er nauwkeurig bijgehouden hoeveel kilometers ze heeft afgelegd, in welke tijd en haar loopsnelheid.



3.4 Trainingsplan 12-weken

Trainingsschema week 13

Dag	Sport	Type training	HFmax	Duur	Arbeid/rust verhouding	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Variabele duurtraining	65% - 85%	30 minuten	10 min. 65%-75% 2 minuten rust 10 min. 75%-85% 2 minuten rust 10 min. 65%-75%	24 – 48 uur	Aërobe capaciteit & vermogen Verhoging AD
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Extensieve duur	65% - 75%	40 minuten	10 min 65%-70% 20 min 70%-75% 10 min 65%-70%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Intensieve duur	75% - 85%	15 minuten	8 x 100 meter Max 1 minuut rust	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Uitleg:

Ik heb ervoor gekozen om de week relatief rustig te beginnen met duurtrainingen om het rustig op te bouwen. Vervolgens zal het volume afnemen en de intensiteit toenemen, zoals in de gekozen mesocyclus te zien is. De eerste 4 weken zal Mila elke type trainingen krijgen, om de capaciteit én het vermogen te trainen. Na deze 4 weken zal er voornamelijk op het aërobe vermogen getraind worden, en zullen de type trainingen minder divers zijn.

Trainingsschema week 14

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Intensieve duurtraining	22 minuten	Geen rust	75% - 85%	24 – 48 uur	Aërobe capaciteit & vermogen Capillarisatie Verhoging AD
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Variabele duurtraining	30 minuten	10 min 65% - 75% 10 min 75% - 85% 10 min 65% - 75%	65% - 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve intervaltraining	13 minuten	7 x 150 meter Max 1 minuut rust	85% - 95%	48 – 72 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen Melkzuurtolerantie
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Trainingsschema week 15

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve interval	21 minuten	5 minuten arbeid 2 minuten rust 3 keer herhalen	90% - 95%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe vermogen Verhoging AD
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Intensieve duurtraining	20 minuten	Geen rust	75% - 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Intensieve interval	12 minuten	1 minuut zwemmen 2 minuten rust 4 herhalingen	90% - 100%	48 – 72 uur	Verbetering anaërobe capaciteit Snelheid
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Wijze van overload:

Elke sport is op elk vlak een klein stukje zwaarder als de week ervoor. Zo is in week 13 de extensieve duurtraining vervangen voor de intensieve duurtraining of de variabele duurtraining in week 14. De intensieve duurtraining is vervangen voor de extensieve interval. De volume is gedaald en de intensiteit verhoogt, op deze wijze zal er overload creëert worden. In week 15 is de volume afgenomen en de intensiteit gestegen vergeleken met schema van week 14.

Trainingschema week 16

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Herstel training	20 minuten	Geen rust	50% - 65%	12 – 24 uur	Versnellen herstel (afvoer melkzuur en afvalstoffen)
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Extensieve duurtraining	30 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aerobe capaciteit Capillarisatie
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Herstel training	10 minuten	Geen rust	50% - 65%	12 – 24 uur	Versnellen herstel (afvoer melkzuur en afvalstoffen)
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Wijze van overload:

Dit is de week waarin de eerste hersteltrainingen in voorkomen. Er is ook voor gekozen om een 1 extensieve duurtraining te doen, zodat de intensiteit niet te ver daalt in deze week. Op deze manier vindt er voldoende rust plaats maar wordt ook de aerobe capaciteit nog getraind.

Trainingschema week 17

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve duurtraining	40 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Variabele duur	50 minuten	10 min 65% - 75% 10 min 75% - 85% 10 min 65% - 75%	65% - 85%	24 – 48 uur	Verbetering aërobe vermogen & capaciteit Verhoging AD
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve intervaltraining	18 minuten	8 x 150 meter Max 1 minuut rust	75% - 85%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe en vermogen Verhoging AD
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

De eerste 4 weken heeft Mila alle type trainingen gedaan, voor zowel het verhogen van de capaciteit als het vermogen. Vanaf deze week, tot aan de wedstrijd, wordt er meer gericht op het verhogen van het aerobe vermogen. Dus er zullen vanaf deze week voornamelijk intensieve duurtrainingen variabele duurtrainingen en extensieve intervaltrainingen voorkomen. Ook is er af en toe een extensieve duurtraining, om ook de capaciteit te blijven trainen.

Wijze van overload: Deze trainingen hebben een hogere omvang als de eerste trainingsweek. De intensiteit begint weer wat lager, en zal de komende 3 week stijgen. De rustperiode is bij de het hardlopen gedaald ten opzichte van de eerste week, om het zwaarder te maken en overload te creëren.

Trainingschema week 18

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Intensieve duurtraining	30 minuten	Geen rust	75% - 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Extensieve intervaltraining	30 minuten	3 minuten arbeid 2 minuten rust	85% - 90%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe vermogen Verhoging AD
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Intensieve duurtraining	20 minuten	9 x 100 Max 1 minuut rust	75% - 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Trainingschema week 19

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve intervaltraining	21 minuten	5 minuten arbeid 2 minuten rust 3 keer herhalen	90% - 95%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe vermogen Verhoging AD
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Intensieve duurtraining	25 minuten	Geen rust	75% tot 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve intervaltraining	15 minuten	7 x 150 meter Max 1 minuut rust	85% tot 95%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe vermogen Verhoging AD
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Wijze van overload:

Deze week is de intensiteit toegenomen, door meer intervaltrainingen met ook minder rust. De volume is gedaald ten opzichte van de vorige 2 weken.

Trainingschema week 20

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve duurtraining	20 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aerobe capaciteit Capillarisatie
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Herstel training	20 minuten	Geen rust	50% - 65%	12 – 24 uur	Versnellen herstel (afvoer melkzuur en afvalstoffen)
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Herstel training	13 minuten	Geen rust	50% - 65%	12 – 24 uur	Versnellen herstel (afvoer melkzuur en afvalstoffen)
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Supercompensatie: Het is belangrijk om voldoende rust in te plannen om vervolgens beter te worden. Deze week draait om herstel. Er is voor gekozen om ook 1 extensieve duurtraining in te plannen om niet te erg te dalen in de intensiteit.

Trainingschema week 21

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve duurtraining	45 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Variabele duurtraining	55 minuten	12 minuten 65% - 75% 15 minuten 75% - 85% 10 minuten 65% - 75% 12 minuten 75% - 85%	65% - 85%	24 – 48 uur	Verbetering aërobe vermogen & capaciteit Verhoging AD
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve intervaltraining	18 minuten	9 x 150 meter Max 1 minuut rust	85% - 95%	48 – 72 uur	Verbetering aërobe vermogen Verhoging AD
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Wijze van overload: Deze trainingen hebben een hogere omvang als de eerste trainingsweek. De intensiteit begint weer wat lager, en zal de komende 3 week stijgen. De rustperiode is bij de het hardlopen gedaald ten opzichte van de eerste week, om het zwaarder te maken en overload te creëren.

Trainingschema week 22

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Intensieve duurtraining	40 minuten	2 blokken van 20 minuten 2 minuten rust	75% - 85%	24-48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Extensieve intervaltraining	25 minuten	5 minuten arbeid 3 minuten rust 3 x herhalen	85% – 90%	48 – 72 uur	Verhoging AD Verbetering aërobe vermogen
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Variabele duurtraining	15 minuten	5 minuten 65% - 75% 5 minuten 75% - 85% 5 minuten 65% - 75%	65% - 85%	24 – 48 uur	Verbetering aërobe capaciteit & vermogen Verhoging AD
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Trainingschema week 23

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve intervaltraining	20 minuten	5 minuten rennen Rust tot hartslag weer op 130 is 6 keer herhalen	90% - 95%	48 – 72 uur	Verhoging AD Verbetering aërobe vermogen
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Intensieve duurtraining	21 minuten	Geen rust	75% - 85%	24 – 48 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen & capaciteit
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve intervaltraining	21 minuten	5 minuten arbeid 2 minuten rust 3 x herhalen	85% - 95%	48 – 72 uur	Verhoging AD Aërobe vermogen
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Trainingschema week 24

Tapering-off week

Dag	Sport	Type training	Duur	Arbeid/rust	HFmax	Supercompensatie	Effecten
Maandag	Hardlopen	Extensieve duurtraining	20 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Dinsdag	-	-	-	-	-	-	-
Woensdag	Fietsen	Extensieve duurtraining	20 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Donderdag	-	-	-	-	-	-	-
Vrijdag	Zwemmen	Extensieve duurtraining	10 minuten	Geen rust	65% - 75%	12 – 24 uur	Aërobe capaciteit Capillarisatie
Zaterdag	Rustdag	-	-	-	-	-	-
Zondag	Wedstrijddag	-	-	-	-	-	-

Wijze van overload

Deze week draait om uitrusting, de trainingen bestaan daarom alleen uit hersteltrainingen

4. Voeding en vochtplan

4.1 Voeding- en vochtanalyse

Om een analyse te maken van Mila's eetgedrag heeft ze 3 dagen lang haar voeding bijgehouden via de applicatie: Eetmeter van het voedingscentrum. Zij heeft voor deze applicatie gekozen omdat deze een duidelijke weergave schets van alle binnengekregen voedingsstoffen. Op deze manier heb ik een duidelijke analyse kunnen maken en aan de hand hiervan een adviesplan kunnen opstellen. Een foto van het gebruik van de applicatie is in de bijlagen weergegeven.

Voeding logboek

Voedingsstof	3 april (rustdag)	4 april (Trainings- dag)	2 april (weekenddag)	Gemiddeld	Norm	Voldoende?
Energie	2549 kcal	2128 kcal	2097 kcal	2258 kcal	2400	Ja
Vet totaal	104,5 g	84,8 g	59,3 g	79,6 g	100 gram (encyclopedie, sd)	Nee, te weinig
Verzadigde vetten	52,4 g	30,1 g	24,2 g	35,6 g	22 gram (encyclopedie, sd)	Ja, te veel
Koolhydraten	274,9 g	272,6 g	295 g	280 g	348-570 gram (Voeding bij duursporten, z.d.)	Nee, te weinig
Eiwitten	109,5 g	54,6 g	81 g	81,7 g	85,5 – 114 gram (Voeding en sport: macronutrienten, 2008)	Nee, te weinig
Vezels	31,5	25,7 g	26 g	27,7 g	30 – 40 gram (encyclopedie, sd)	Nee, te weinig
Water (vocht)	1362 g	963 g	1728 g	1351 g	2 liter (encyclopedie, sd)	Nee, te weinig
Magnesium	410 mg	310 mg	340 mg	353,3 mg	280 mg (Magnesium, sd)	Ja,
IJzer	10,8 mg	9,3 mg	12,2 mg	10,8 mg	15 mg (encyclopedie, sd)	Nee, te weinig
Vitamine C	101 mg	101 mg	50 mg	84 mg	75 mg (encyclopedie, sd)	Ja

Conclusie

Uit deze analyse zijn een aantal conclusies te trekken. Zo eet Mila van veel voedingsstoffen te weinig of te veel. Het aantal calorieën op een dag zit ze meestal wel dicht bij de 2400, dit is goed. Bij het aantal eiwitten, koolhydraten, vetten wijkt ze niet heel veel van de norm af. Bij magnesium en vitamine C eet ze iets meer dan de norm, dit is niet heel erg. Ze eet wel te veel verzadigd vet, te weinig vezels, te weinig ijzer en te weinig vocht. Dit zijn wel belangrijke voedingsstoffen, en daarom staan deze bij de zwakke punten. Voor de belangrijkste sterke en zwakke punten heb ik een adviesplan geschreven. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn de belangrijkste energiebronnen, deze staan daarom uitgeschreven in het adviesplan. Ook zijn verzadigd vet, vezels, ijzer en vocht belangrijke voedingsstoffen, deze zijn ook uitgewerkt in het adviesplan.

Sterkte punten	Zwakke punten
Aantal calorieën	Verzadigd vet
Vetten	Vezels
Eiwitten	ijzer
Koolhydraten	Vocht
Vitamine C	
Magnesium	

4.2 Adviesplan

Behouden van sterkte punten

Eiwitten	
Hoe:	- Volle Griekse yoghurt vervangen voor magere kwark - Kipfilet als broodbeleg in plaats van hagelslag - Gekookte eieren eten bij het ontbijt of als tussendoortje
Welke producten:	Brood, granen, peulvruchten, noten, paddenstoelen, vlees, vis, gevogelte, melkproducten, kaas & eieren
Hoeveelheden:	88 gram per dag
Moment van de dag:	Eiwitten kan je op elk moment van de dag binnenkrijgen. Zorg er wel voor dat het grootste gedeelte na een training neemt om de spierherstel te bevorderen.

(encyclopedie, sd)

Vetten	
Hoe:	-Smeer- en bereidingsvetten met veel onverzadigd vet, zoals margarine, halvarine en oliën -Vervang verzadigd vet door onverzadigd vet en vermijd transvet zo veel mogelijk
Welke producten:	Avocado, noten, vette vis
Hoeveelheden:	80 gram per dag
Moment van de dag:	Geen richtlijn

(encyclopedie, sd)

Koolhydraten	
Hoe:	-Goede koolhydraten eten zoals hieronder vernoemde producten -Slechte koolhydraten vermijden zoals koeken, frisdrank & snoep -Snelle Jelle ontbijtkoek vervangen voor fruit
Welke producten:	Brood, rijst, pasta, aardappelen, andere volkoren graanproducten, haveremout, fruit & melk
Hoeveelheden:	+/- 400 gram per dag
Moment van de dag:	Bij het ontbijt & voor het sporten

(encyclopedie, sd)

Verbeteren zwakke punten

Verzadigd vet	
Hoe:	-Roomboter en harde margarines vervangen door halvarine, zachte en vloeibare margarine of oliën. - De volle Griekse yoghurt vervangen voor magere kwark - Hagelslag vervangen voor hartig en mager beleg (bijvoorbeeld kipfilet)
Welke producten:	Vette vleessoorten, koek, gebak en snacks bevatten veel verzadigd vet. Deze kunnen vervangen worden door vis en noten. De inname van transvet is ook te beperken door niet te veel koek, snacks en gebak te eten.
Hoeveelheden:	Minder dan 10 energieprocent per dag
Moment van de dag:	Geen richtlijn

(encyclopedie, sd)

Vezels	
Hoe:	-Cruetsli vervangen voor muesli - Ongezonde tussendoortjes vervangen voor noten, fruit en groente - Broodjes beleggen met groente - Fruit & groente smoothie maken als tussendoortje
Welke producten:	Volkorenbrood, roggebrood, zilvervliesrijst, noten, fruit en groente (peulvruchten)
Hoeveelheden:	35 gram per dag
Moment van de dag:	Geen richtlijn

(encyclopedie, sd)

Ijzer	
Hoe:	-Neem bij elke maaltijd groenten of fruitsoorten die rijk zijn aan vitamine C, want dan neemt het lichaam ijzer gemakkelijker op.
Welke producten:	Rund en lamsvlees, volkorenbrood, bruine bonen, linzen.
Hoeveelheden:	15mg per dag
Moment van de dag:	Geen richtlijn

(encyclopedie, sd)

Advies vocht: Mila moet meer water drinken, per dag 2 liter. Op een trainingsdag of wedstrijddag mag dit zelfs nog meer zijn. Voeg eventueel citroen of munt toe aan je water, op deze manier drink je gemakkelijker meer water op een dag. Ook is thee zonder suiker en hele goede manier om extra vocht binnen te krijgen.

Advies voedingsschema tapering-off dag

Woensdag 12 april		Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
Ontbijt								
Volkoren broodje, zacht	2 stuks	247	3,3	0,7	11,3	39,4	7,5	1,09
Halvarine, ongezouten	2 voor 1 snee	43	4,8	1,2	0	0	0	0
Ei, gekookt	1 stuks	64	4,4	1,4	6,2	0	0	0,19
Melk, halfvol	1 glas	69	2,2	1,5	5,1	7	0	0,16
Zout, natriumarm, Losalt	1 theelepel	0	0	0	0	0	0	0,66
Ham	2 voor 1 snee	40	1,9	0,6	4,9	0,7	0,1	0,67
Subtotaal		463	16,6	5,4	27,5	47,1	7,6	2,77
Lunch								
Kwark, mager	200 gram	116	0,6	0,4	17	9,8	0	0,23
Muesli, zonder toegevoegd...	40 gram	140	1,8	0	4,8	24,4	3,8	0
Banaan	1 middel	124	0,4	0,1	1,4	26,8	2,5	0
Lijnzaad	1 eetlepel	24	1,6	0,1	1	0,6	1,7	0
Tarweroggebrood, volkoren	1 snee	82	0,7	0,1	3,4	14,3	2,5	0,37
Chocoladehagelslag, puur	1 voor 1 snee	67	2,3	1,3	0,9	10,2	1	0,01
Halvarine, gezouten	1 voor 1 snee	21	2,3	0,6	0	0	0	0,03
Subtotaal		574	9,7	2,6	28,5	86,1	11,5	0,64
Avond								
Zalm, gegrild	1 moot	188	11,6	2,4	21	0	0	0,12
Broccoli, gekookt	4 opscheplepel	54	0,6	0,2	7,8	1,6	5,4	0,03
Zonnebloemolie	1 eetlepel	90	10	1,2	0	0	0	0
Rijst, gekookt	2 opscheplepel	161	0,3	0,1	3,5	35,5	0,8	0,01
Linzen, gekookt met zout	1 opscheplepel	59	0,4	0,1	5,2	6,9	3,2	0,38
Peulvruchten, gekookt,...	1 opscheplepel	76	0,5	0,1	4,8	10,6	4,3	0
Subtotaal		628	23,4	4,1	42,3	54,6	13,7	0,54
Tussendoor								
Wortels, rauw	1 schaalpje	23	0,2	0,1	0,5	3,9	2	0,05
Kiwi	2 stuks	102	1,2	0,3	1,4	18,3	3,4	0,01
Noten, gemengd, ongezouten	1 handje	162	13,8	1,8	5,4	3,4	1,4	0
Cracker, volkoren	1 stuks	36	0,4	0,1	1,1	6,4	1,4	0,1
Avocado	20 gram	40	3,9	0,4	0,4	0,4	0,9	0
Mueslireep	1 stuks	108	4,9	1,1	2	13,2	1,3	0,29
Water	200 gram	0	0	0	0	0	0	0,01
Pure chocolade met noten	1 blokje	40	3	1,2	0,6	2,6	0,5	0
Filet americain	1 voor 1 snee	48	3,8	0,8	2,8	0,6	0,2	0,36
Subtotaal		559	31,2	5,8	14,2	48,8	11,1	0,82
Totaal van de dag		2224	80,9	17,9	112,5	236,6	43,9	4,77

Toelichting eetschema

Dit is een eetschema voor Mila wanneer er geen training gepland staat. Er is daarom voor gekozen om maar 2200 kcal te eten, in plaats van de 2400 wat de norm is. Ze zal deze dag minder energie verbruiken en krijgt daarom ook minder binnen, op deze manier behoudt ze haar gewicht. Er is rekening gehouden wat Mila graag eet, dit heb ik aan de hand van de voedingsanalyse vastgesteld. Daarnaast is rekening gehouden met Mila's sterke en zwakke punten. Zo is er gekozen om vette vis en walnoten te eten om genoeg vetten binnen te krijgen, en is er voor halvarine gekozen om niet té veel verzadigde vetten binnen te krijgen. Ook is er gekozen voor volkorenbrood, rijst en walnoten te eten om de juiste hoeveelheid vezels binnen te krijgen.

Het is niet nodig om elke dag alle voedingsstoffen in de juiste hoeveelheid binnen te krijgen. Het gaat om het gemiddelde over een langere periode. Het is daarom ook niet erg de voedingsstof IJzer nét iets te weinig is deze dag. (Advies, sd)

Uitslag	
2223 kcal	Energie
80,8 g	Vet
18,1 g	Verzadigd Vet
112,4 g	Eiwit
236,8 g	Koolhydraten
43,9 g	Vezels
4,76 g	Zout
1343 g	Water
454 mg	Magnesium
14,8 mg	IJzer
222 mg	Vitamine C

Advies voedingsschema trainings-dag

dinsdag 11 april 2017		Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
Ontbijt								
Kwark, mager	200 gram	116	0,6	0,4	17	9,8	0	0,23
Muesli, Energie mix	1 voor 1 schaalpje	161	2,2	0,8	4,4	29	3,8	0,05
Lijnzaad	1 eetlepel	24	1,6	0,1	1	0,6	1,7	0
Melk, halfvol	1 beker	115	3,8	2,5	8,5	11,8	0	0,26
Honing	1 voor 1 snee	48	0	0	0	12	0	0
Subtotaal		464	8,2	3,8	30,9	63,2	5,5	0,54
Lunch								
Brood, volkoren-	4 snee	328	3,2	0,6	15,5	54,6	9,4	1,5
Halvarine, ongezoeten	4 voor 1 snee	86	9,6	2,3	0	0	0	0
Kipfilet, vleeswaar	2 voor 1 snee	37	1,3	0,4	5,1	1,1	0	0,63
Chocoladehagelslag, puur	2 voor 1 snee	135	4,6	2,7	1,7	20,5	2	0,02
Melk, halfvol	1 glas	69	2,2	1,5	5,1	7	0	0,16
Subtotaal		655	20,9	7,5	27,4	83,2	11,4	2,31
Avond								
Aardappelen met schil, gekookt	1 opscheplepel	74	0,3	0,1	1,4	15,4	1,8	0,02
Varkensribkarbonade, onbereid	1 stuks	180	7,9	3,1	27,1	0	0	0,16
Spinazie, gekookt	3 opscheplepel	52	1,9	0,2	6,1	1,5	2,9	0,08
Zonnebloemolie	1 eetlepel	90	10	1,2	0	0	0	0
Subtotaal		396	20,1	4,6	34,6	16,9	4,7	0,26
Tussendoor								
Banaan	1 grote	157	0,5	0,2	1,8	34	3,1	0
Ei, gekookt	2 stuks	128	8,8	2,9	12,3	0	0	0,37
Noten, gemengd, gezouten	1 handje	161	13,7	1,8	5,3	3,3	1,4	0,18
Snelle Jelle ontbijtkoek	1 dikke plak	169	0,7	0,1	1,6	38,2	2	0,32
Appel met schil	1 stuks	81	0,3	0	0,4	17,6	2,7	0
Cracker, volkoren	1 stuks	36	0,4	0,1	1,1	6,4	1,4	0,1
Kaas, 30+, jong belegen	2 voor 1 snee	111	7,2	4,6	11,7	0	0	0,61
Water	4 glas	0	0	0	0	0	0	0,04
Kwark, vol	1 schaalpje	194	13,5	8,9	10,5	6,6	0	0,15
Subtotaal		1037	45,1	18,6	44,7	106,1	10,6	1,77
Totaal van de dag		2552	94,3	34,5	137,6	269,4	32,2	4,88
Totaal		2552	94,3	34,5	137,6	269,4	32,2	4,88

Toelichting

Tijdens een trainings-dag mag Mila iets meer calorieën eten omdat ze tijdens de training ook veel calorieën zal verbranden. Er is voor gekozen om iets meer koolhydraten te eten om genoeg energie binnen te krijgen voor de training. Na de training zal Mila kwark eten om genoeg eiwitten binnen te krijgen voor om het herstel van de spieren te bevorderen. Ook in dit schema is er rekening gehouden met de sterke en zwakke punten van Mila. Zo is ervoor gekozen om vlees te eten om het ijzergehalte te verhogen. Ook is het belangrijk dat Mila deze dag wat meer wat er drinkt omdat ze dit ook vocht zal verliezen tijdens het sporten. (Advies, sd)

Uitslag	
2552 kcal	Energie
94,1 g	Vet
34,4 g	Verzadigd Vet
137,8 g	Eiwit
269,5 g	Koolhydraten
32,3 g	Vezels
4,88 g	Zout
2251 g	Water
659 mg	Magnesium
18,4 mg	IJzer
52 mg	Vitamine C

Advies voedingsschema wedstrijddag

Zondag 18 juni		Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
Ontbijt								
Brood, volkoren-	2 snee	164	1,6	0,3	7,8	27,3	4,7	0,75
Halvarine, ongezoeten	2 voor 1 snee	43	4,8	1,2	0	0	0	0
Jam	2 voor 1 snee	100	0	0	0,2	24,5	0,4	0,01
Melk, vol	1 beker	155	8,5	5,5	8,2	11,2	0	0,26
Chocoladehagelslag	1 voor 1 snee	68	2,3	1,4	0,8	10,5	0,8	0,01
Subtotaal		530	17,2	8,4	17	73,5	5,9	1,03
Lunch								
Kwark, mager	1 schaaltje	87	0,4	0,3	12,8	7,4	0	0,17
Ei, gekookt	2 stuks	128	8,8	2,9	12,3	0	0	0,37
Muesli, krokant met fruit	1 voor 1 schaaltje	175	5,9	2,3	3,3	25,8	2,7	0,02
Roggebrood, donker	2 snee	174	1,2	0,2	5	32,1	7,5	1,01
Subtotaal		564	16,3	5,7	33,4	65,3	10,2	1,57
Avond								
Pasta, gekookt, met zout	2 opscheplepel	127	0,8	0,1	4,6	24,8	1,3	0,34
Kipfilet, gegrild	1 stukje	188	7,9	2,3	28,5	0,6	0	0,23
Broccoli, gekookt	3 opscheplepel	40	0,4	0,2	5,8	1,2	4,1	0,02
Subtotaal		355	9,1	2,6	38,9	26,6	5,4	0,59
Tussendoor								
Water	4 longdrinkglas	0	0	0	0	0	0	0,05
Energiereep, Isostar	1 reep	160	3,7	2	2	29	1,2	0,25
Chocolademelk, mager	1 beker	155	0,8	0,5	8,5	28,5	1,2	0,28
Banaan	1 grote	157	0,5	0,2	1,8	34	3,1	0
Sportdrink, AA-drink Isotone	1 fles	115	0	0	0	28,5	0	0,62
Thee, zonder suiker	2 glas	0	0	0	0	0	0	0,02
Noten, gemengd, gezouten	1 handje	161	13,7	1,8	5,3	3,3	1,4	0,18
Snelle Jelle rozijnen-...	1 reep	216	0,8	0,1	2,1	48,6	2,5	0,41
Subtotaal		964	19,5	4,6	19,7	171,9	9,4	1,81
Totaal van de dag		2413	62,1	21,3	109	337,3	30,9	5
Totaal		2413	62,1	21,3	109	337,3	30,9	5

Toelichting

Deze dag is het belangrijk om voldoende koolhydraten en eiwitten te eten. De koolhydraten zorgen voor voldoende energie, deze dienen voorafgaand en tijdens de wedstrijd gegeten te worden. De eiwitten dienen voor het spierherstel, na de wedstrijd.

Voorafgaand van de wedstrijd:

1 bidon met water + een energyreep Isostar

Tijdens de wedstrijd

1 bidon met sportdrink Isostar + 1 bidon met water

1 energiereep Isostar

Drinken na de wedstrijd:

250 ml magere chocolademelk

Uitslag	
2412 kcal	Energie
62,3 g	Vet
21,1 g	Verzadigd Vet
109,1 g	Eiwit
337,5 g	Koolhydraten
30,9 g	Vezels
4,98 g	Zout
2891 g	Water
509 mg	Magnesium
14,1 mg	IJzer
170 mg	Vitamine C

5. Nawoord

Dit was het trainingsplan voor Mila Schmidt. Tijdens het maken van dit trainingsplan heb ik veel geleerd. Zo heb ik geleerd om testgegevens te analyseren, verschillende trainingsmethoden toe te passen, een compleet trainingsschema op maat te maken en een voeding- en vochtplan op te stellen voor 3 verschillende type dagen. Ik vond het erg interessant om te maken, omdat mijn interesse ook bij dit onderwerp ligt. Daarnaast vond ik het wel erg lastig, omdat het voor mij de eerste keer was om zo'n plan op te stellen. Ik zou graag mijn kennis nog verder willen verbeden in dit vak om zo nog meer trainingsplannen te kunnen opstellen voor atleten.

Ik wens Mila erg veel succes met het trainen voor de triathlon. Ik heb mijn best gedaan om een passend schema voor haar te maken en ga er daarom ook vanuit dat wanneer Mila het trainingsschema volledig volgt, haar doel behaalt zal worden tijdens de triathlon.

6. Bibliografie

- A.Rozendaal. (2009, februari). Opgehaald van Triathlonbond:
<http://www.triathlonbond.nl/Portals/0/Downloads/Sprint.pdf?ver=2014-02-25-174245-930>
- Advies*. (sd). Opgeroepen op april 10, 2017, van Voedingscentrum:
<https://mijn.voedingscentrum.nl/nl/dashboard/eetmeter/advies/>
- encyclopedie*. (sd). Opgehaald van Voedingscentrum: <http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/>
- Hardlooptermen*. (sd). Opgeroepen op april 10, 2017, van Runmagazine:
<http://www.runmagazine.nl/hardlooptermen/wat-is-tapering/>
- jouw-actiontype*. (2017). Opgehaald van actiontype: <http://www.actiontype.nl/jouw-actiontype/>
- Magnesium*. (sd). Opgeroepen op april 7, 2017, van Voedingscentrum:
<http://www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/>
- Mijn gewicht*. (sd). Opgeroepen op Maart 14, 2017, van Voedingscentrum:
<http://www.voedingscentrum.nl/nl/mijn-gewicht/heb-ik-een-gezond-gewicht.aspx>
- Oljans, H. (2017). Hoorcollege 3. Periodisering.
- sportkunde, I. v. (sd). Methoden voor training van het uithoudingsvermogen. *Intensiteitschema SGM*.
- training van het aerobe uithoudingsvermogen*. (2017, Maart 10). Opgehaald van Fysionet:
<https://www.fysionet-evidencebased.nl/index.php/richtlijnen/richtlijnen/beroerte-2014/verantwoording-en-toelichting/f-mobilisatiefase/f-1-17-training-van-het-aerobe-uthoudingsvermogen>
- Voeding bij duursporten*. (z.d.). Opgeroepen op april 4, 2017, van Sportzorg.nl: www.medicinfo.nl
- Voeding en sport: macronutriënten*. (2008). Opgeroepen op april 5, 2017, van Mens en gezondheid:
<http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/19419-voeding-en-sport-macronutrienten.html>

7. Bijlagen

7.1 Interview

1. **Wat betekent het voor jou om deel te nemen aan een triatlon?**

Ik zie het als een uitdaging. Ik heb er heel veel zin in. Ik heb nog nooit aan een triatlon deelgenomen en daarom vind ik het ook wel een beetje spannend.

2. **Zie je tegen de triatlon op of heb je er juist zin in?**

Ik zie er totaal niet tegenop. Tenminste, nu nog niet. Ik heb er juist zin in omdat ik het als een uitdaging zie. Ik wil straks een doel voor mezelf stellen in wat voor tijd ik de triatlon wil doen. Op deze manier kan ik gericht trainen en deelnemen aan de triatlon. Ik ben sportief en op dit moment maak ik veel trainingsuren (hockey en school). Dit geeft me een zelfverzekerd gevoel.

3. **Geef je motivatie aan d.m.v. een cijfer 0 tot 10 en geef een toelichting.**

8; zoals ik hierboven al heb aangegeven, heb ik veel zin in de triatlon. Ik ben gemotiveerd om nog fitter te worden dan ik nu al ben.

4. **Wat motiveert jou om te trainen voor de triatlon?**

Ik wil een doel voor mijzelf stellen (qua tijd) en deze tijd wil ik dan ook behalen. Zonder te trainen, ga ik deze tijd waarschijnlijk niet halen. Daarom motiveert het mij dus om goed te gaan trainen voor de triatlon.

5. **Hoe gedisciplineerd ben je. Als je gedisciplineerd kan jezelf regels kunt opleggen en je daaraan kunt houden. Geef een cijfer van 0 tot 10 en een toelichting.**

6; ik ben redelijk gedisciplineerd, maar dit kan nog wel beter. Ik kan mijzelf wel goed regels opleggen maar of ik mij hier altijd aan kan houden weet ik nog niet zo goed. Dat vind ik nog wel iets moeilijks.

6. **Noem sterke eigenschappen van jezelf die van toepassing zijn op de aanloop naar de triatlon**

- Strijdvaardig
- Beter willen worden

7. **Noem zwakke eigenschappen van jezelf die van toepassing zijn op de aanloop naar de triatlon**

- Mentaal (als ik het even niet meer zie zitten, vind ik het moeilijk om door te zetten)

8. **Wat zouden valkuilen voor jou kunnen zijn naar aanloop van de triatlon?**

Ik krijg snel verzuurde benen en wanneer dit tegenzit, ben ik geneigd om snel te stoppen. Nu zal ik tijdens de triatlon niet zomaar stoppen, maar met trainingen vind ik dit wel moeilijk.

9. **Op wat voor manier vind jij het fijn om gecoacht te worden?**

Positief en complimenteren. Ik vind het ook fijn om feedback te krijgen op wat ik beter kan doen.

10. **Hoe vaak in de week wil je trainen voor de triatlon buiten de trainingen van school/sport om?**

Ik zou er nog 1 à 2 keer wel bij willen trainen. Ik hockey natuurlijk ook veel, vandaar dat ik er niet heel veel meer bij kan/wil trainen. Wanneer sporten op school afgelopen is (hebben we dat volgend blok nog?), wil ik er wel 3 keer extra bij gaan trainen.

11. **Uit de intake blijkt dat je een blessure hebt aan je onderrug. Heb je hier veel last van tijdens het hardlopen, fietsen en zwemmen? En hoe kan ik hier rekening mee houden?**

Na een lange tijd hardlopen, kan ik hier last van krijgen. Fietsen en zwemmen gaat tot nu toe goed!

12. **Wat is jouw doel voor de triatlon?**

Mijn doel is om in een bepaalde tijd de triatlon te behalen. Dit wil ik graag nog in overleg vaststellen.

7.2 Invulformulier climaxloop

Naam: Mila Schmidt			
M	V	Leeftijd: 21 jaar	Klas: 2H
HF vlak voor de start: 139 s/m		Coach: Hannah Neijboer	
Testdatum: 16feb			

Verklaring

Blok 1	0 m	= Bloknummer	= Startpunt van dit blok (m): totaal aantal gelopen meters.
8.0 km/u	150 m	loopsnelheid van dit blok	totale loopafstand van dit blok 25 meter per pilon; hier → 6 pilonnen
HF =	HF = Noteer hier de Hf direct na dit blok		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Noteer hier de zwaarte van de inspanning volgens de Borgschaal		

HF : 109
borgscore 3 min na test: 6

Blok 1	0 m	Blok 2	150 m	Blok 3	300 m	Blok 4	450 m	Blok 5	625 m
8.0 km/u	150 m	8.5 km/u	150 m	9.0 km/u	150 m	9.5 km/u	175 m	10.0 km/u	175 m
HF = 144	HF = 146	HF = 148	HF = 153	HF = 152					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blok 6	800 m	Blok 7	1000 m	Blok 8	1200 m	Blok 9	1400 m	Blok 10	1625 m
10.5 km/u	200 m	11.0 km/u	200 m	11.5 km/u	200 m	12.0 km/u	225 m	12.5 km/u	225 m
HF = 162	HF = 168	HF = 175	HF = 180	HF = 183					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blok 11	1850 m	Blok 12	2075 m	Blok 13	2300 m	Blok 14	2550 m	Blok 15	2800 m
13.0 km/u	225 m	13.5 km/u	225 m	14.0 km/u	250 m	14.5 km/u	250 m	15.0 km/u	250 m
HF = 187	HF = 188	HF = 192	HF = 193	HF =					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blok 16	3050 m	Blok 17	3325 m	Blok 18	3600 m	Blok 19	3875 m	Blok 20	4175 m
15.5 km/u	275 m	16.0 km/u	275 m	16.5 km/u	275 m	17.0 km/u	300 m	17.5 km/u	300 m
HF =	HF =	HF =	HF =	HF =					
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Blok 21	4475 m	Blok 22	4775 m	Blok 23	5100 m	Blok 24	5425 m	Blok 25	5775 m
18.0 km/u	300 m	18.5 km/u	325 m	19.0 km/u	325 m	19.5 km/u	350 m	20.0 km/u	350 m

HF =	HF =	HF =	HF =	HF =
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7.3 Uitslagen fietstest

Performance Assessment



Last Name	Schmidt, Mila	Weight	58.9 kg
ID	318680	Height	166 cm
Age	21		
Sex	female		
Date	13-1-2017 12:30 PM	Workload Protocol	Fietsmax_090W_ramp20W
Duration	0:10:40		
Operator	Groningen, SportsFieldLab		
Device	MetalYZer 3B-R3	Ambient Conditions	
Workload Device	Lode Excalibur Sport (911900)	Temperature	21.1°C
		Pressure	1000mBar

Assessment to Maximum Exercise

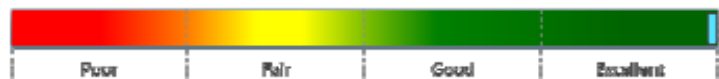
Performance Assessment

(V'O₂/kg)peak 44 ml/min/kg



Relation to Normal Values

VT1 2.20 L/min



WRmax 263 W



(V'O₂/HR)max 14 ml



V'Emax 88.8 L/min



7.4 Gebruik van de applicatie Eetmeter gericht op voeding

2128 kcal		Energie ▼
Ontbijt		
Thee, zonder suiker	0 kcal	
Cracker	28 kcal	
	28 kcal	
Lunch		
Brood, volkoren-	328 kcal	
Chocoladehagelslag, puur	67 kcal	
Thee, zonder suiker	0 kcal	
Kipfilet, vleeswaar	19 kcal	
Kruidenkaas, 40+	68 kcal	
	482 kcal	
Avond		
Mais, blik / glas	10 kcal	
Paprika, rauw	16 kcal	
Sla met slasaus	46 kcal	
Walnoten	99 kcal	
Pasta, gekookt	14 kcal	
Mozzarella	66 kcal	
Griekse yoghurt, vol	188 kcal	
Cruesli Balans, diverse smaken	174 kcal	
	613 kcal	

Tussendoor	
Banaan	124 kcal
Ontbijtkoek	185 kcal
Chips, naturel	216 kcal
Water	0 kcal
Roze koek	481 kcal
	1006 kcal

Uitslag	
2128 kcal	Energie
84,8 g	Vet
30,1 g	Verzadigd Vet
54,6 g	Eiwit
272,6 g	Koolhydraten
25,7 g	Vezels
4,5 g	Zout
963 g	Water
310 mg	Magnesium
9,3 mg	IJzer
101 mg	Vitamine C