

Handleiding Eastside Summer Camp

Weekindeling

Omdat iedereen een ander weekritme heeft ben je vrij om jouw trainingen zelf in te plannen. Om het meeste uit het programma te halen is het belangrijk om jouw trainingen goed te verdelen over de week. Zo zijn inspanning en herstel goed in balans. Het beste is om jouw cardiotraining en jouw krachttraining aan te passen naar de bokslessen die je wilt gaan doen. Houd er rekening mee dat jouw lichaam na een hiit 1-3 dagen nodig kan hebben voor herstel. Dit hangt af van intensiteit, conditie en duur.

Hieronder 2 voorbeelden van een goede weekindeling:

Voorbeeld 1

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
	Boksen	Kracht	Boksen		Hiit	Rustdag

Voorbeeld 2

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Boksen	Hiit	Rustdag	Boksen	Kracht		

Cardiotraining

LET OP! CHECK EERST BIJ JOUW HUISARTS OF CARDIOLOOG OF JIJ VEILIG INTENSIEVE CARDIOTRAININGEN KUNT DOEN!

Voor de cardiotraining kun je kiezen uit de loopband, de Assault bike of de roeimachine. **Bij voorkeur de loopband en dan op een helling van 1,5%** om de knieën te ontzien. Bij knieklachten is de Assault bike een goede optie en als dat niet lukt kan de roeimachine uitkomst bieden.

Belangrijk voor gebruik van de loopband: Tijdens de rust intervallen kun je met 2 handen de steunen vastpakken en dan op de zijkant staan terwijl de band blijft draaien. Zorg dat je goed mikt! Bij het opstarten weer met 2 handen steunen en pas loslaten wanneer je de snelheid weer goed te pakken hebt. De band gaat op sluimerstand bij inactiviteit, dus geef iedere 10 seconden een tikje tegen het +/- pookje van snelheid of helling.

Voor het optimaal uitvoeren van jouw cardiotraining is het belangrijk om in de juiste hartslagzones te trainen. Daarom heb je een aantal tools nodig, waaronder een hartslagmeter + app. Deze is essentieel voor alle vormen van cardiotraining. Het is mogelijk om zonder te trainen, maar dan weet je nooit of je in de juiste hartslagzone zit.

- Polar hartslagmeter met Bluetooth (H10 bijvoorbeeld)
- Polar Beat app (Gratis in App store en Google Play)
- De Summer Camp Hiit timer:
 - o [Voor Explosive Athlete klik hier](#)
 - o [Voor Mixed Athlete klik hier](#)
 - o [Voor Endurance Athlete klik hier](#)

Met de Hiit cardiotrainingen mikken we op de “red zone”. Dit is de zone van tussen de 90-100 % van jouw maximale hartslag. De app “Polar Beat” rekent uit wat jouw geschatte maximum is.

Je kunt deze schatting ook zelf doen: 220-leeftijd voor mannen en 225-leeftijd voor vrouwen, geeft een redelijk nauwkeurige schatting van jouw hfmax (maximale hartslag).

Voorbeeld hartslagzones bij een vrouw van 30

90-100%	176-195
80-90%	156-175
70-80%	137-155
60-70%	117-136
50-60%	98-116

Bij een effectieve HIIT wil je in iedere interval de red zone op z'n minst aantikken, maar nog beter even volhouden. Dus let op!

- Pas iedere keer je snelheid aan naar de beoogde hartslag!
- Het maakt niet uit hoe snel je gaat, zo lang je maar een snelheid kiest waarbij je in het rood komt!

Wanneer je aan het einde van de training tussen de 5 en de 15 minuten in de red zone bent geweest, heb je een effectieve training gehad.

Krachttraining

Voor het correct uitvoeren van de oefeningen hebben we filmpjes gemaakt. Hierin kun je zien hoe je de oefeningen moet uitvoeren, het aantal sets per oefening, de rust tussen de sets en wat een set precies inhoudt.

Wanneer train je te licht?

Als je de oefening correct kunt uitvoeren en je aan het eind van jouw set nog makkelijk meer dan 5 herhalingen kunt maken.

Wanneer train je met het juiste gewicht?

Als je exact het aantal herhalingen kunt uitvoeren, ZONDER te compenseren in de uitvoering.

Wanneer train je te zwaar?

Als je de set niet kunt afmaken, als je pijnklachten ervaart of moet compenseren om de set af te maken. Voorbeelden van compensatie zijn (continu) uit balans raken of een verkeerde houding aannemen om de set af te maken.

Hier vind je de programma's

- [Voor Explosive Athlete klik hier](#)
- [Voor Mixed Athlete klik hier](#)
- [Voor Endurance Athlete klik hier](#)