

**Krachtraining**

Trainingsmethode	Beoogd effect	Omvang			Intensiteit		Hersteltijd
		Aantal herhalingen per serie	Aantal series	Pauze series	Prikkels (% van maximaalkracht)	Bewegingssnelheid	
Maximaalkrachtraining	Verbetering maximaalkracht/absolute kracht in acyclische sporten, zoals gewichtheffen	1	3-5	6	100	Beheersd / langzaam	72
Explosieve krachtraining	Verbetering van maximaal- en explosieve kracht in acyclische sporten, zoals kogelstoten	8-1	2-6	5-6	80-100	Maximaal	48-72
Snelkrachtraining	Verbetering van maximaal en snelkracht in cyclische sporten, zoals zwemmen	12-8	2-6	4-5	70-80	Zeer snel	48
Snelkrachtraining	Verbetering van de snelkracht bij ontwikkelde maximaalkracht in cyclische en acyclische sporten, zoals roeien	15-12	2-6	3-4	60-70	Snelheid	48
Krachtuithoudingsvermogentraining	Verbetering van krachtuithoudingsvermogen in cyclische sporten die een grote krachtsinzet per beweging kennen, zoals schaatsen	30-15	2-6	1-3	40-60	Vlot-snel	24
Krachtuithoudingsvermogentraining	Verbetering van krachtuithoudingsvermogen in cyclische sporten die een kleine krachtsinzet per beweging kennen, zoals hardlopen	40-30	2-6	0-1	25-40	Vlot-snel	12-24