Intensiteitstabel NTB

Zone	Algemeen doel	Fysiologische drempels	Type inhoud	Trainingsduur in zone	Hersteltijd	Gevoelsbeschrijving	RPE	Triathlon insp	Zwem insp	Fiets insp	Hardloop insp	Voorbeeld trainingen
1	Verbeteren aerobe efficiëntie met veel vetverbranding	Onder de aerobe drempel	Lange rustige duurinspanning	1-9 uur	2-24 uur	Lichte inspanning, volle zinnen kunnen maken, rustige ademhaling	1 tot 3	Geen	Geen	Geen	Geen	> Zwemmen: techniektraining > Fietsen: lange trainingen met een licht verzet of rustige herstelrit na de wedstrijd > Lopen: lange rustige duurlopen of korte herstelloop > Overig: alternatief bewegen met bijvoorbeeld hikes en zeer rustige toertochten
2	Verbeteren aerobe efficiëntie met veel koolhydraatverbranding	Vanaf de aerobe drempel	Lang duurtempo	1-3 uur	2-24 uur	Licht tot matige inspanning, nog steeds volle zinnen, iets verhoogde ademhaling	3 tot 4	Hele tot Halve afstand	Zwemtochten	Grandfondo, Mountainbike Marathon	Marathon	> Zwemmen: duurtrainingen > Fietsen: lichte tijdritblokken van 10 tot 60 minuten > Lopen: wisselend tempo in lange blokken zonder pauzes > Overig: wedstrijdspecifieke overgangstrainingen voor sprint-standaard afstand
3	Verbeteren aerobe capaciteit met veel koolhydraatverbranding	Tot de anaerobe drempel	(Lange) tempoblokken	45-90 min	12-48 uur	Matig tot zware inspanning, korte zinnen maken, verhoogde ademhaling	5 tot 6	Halve tot Sprint afstand	>3000m	Tijdrit > 1 uur, Wielerwedstrijd, Mountainbike XC & Marathon, Strandrace	Marathon tot 10k	> Zwemmen: langere sets op specifieke snelheid > Fietsen: specifieke tempoblokken voor de specifieke afstand > Lopen: na fietsen in specifieke zone > Overig: wedstrijdspecifieke overgangstrainingen voor sprint-standaard afstand
4	Verbeteren VO2-max & anaerobe efficiëntie met lactaatproductie	Boven de anaerobe drempel	(Lange) intervallen	20-45 min	24-72 uur	Zware inspanning, enkele zin maken, sterk verhoogde ademhaling	7 tot 8	Snelle sprint afstand	>2000m	Tijdrit < 1 uur, Wielerwedstrijd, Veldrijden, Mountainbike XC, Strandrace	10EM tot 5k	> Zwemmen: harde sets met korte rust > Fietsen: bergop met hoog wattage > Lopen: baantrainingen/weg tot 1 km > Overig: wedstrijdspecifieke koppeltrainingen voor supersprint afstand
5a	Verbeteren anaerobe capaciteit	Ruim boven de anaerobe drempel	Korte uitputtende intervallen	5-20 min	24-72 uur	Tot maximale inspanning, tot geen woorden maken, tot zwaar hijgend	9 tot 10	Supersprint afstand	Wedstrijd-zwemmen	Wielerwedstrijd, Veldrijden, Mountainbike XC, Strandrace, Baanwedstrijd	< 5k	> Zwemmen: 15m sprints met lange pauzes > Fietsen: bordjessprint tijdens duurrit of 30" sprints heuvel op > Lopen: lantaarnsprints of 40-60-80m intervallen submax op de baan > Overig: krachttraining
5b	Verbeteren neuromusculaire coördinatie	-	Korte snelle intervallen	-	24-72 uur	Matig tot zware inspanning, korte woorden maken, tot licht hijgend	Snel	Geen	Geen	Geen	Geen	
5c	Verbeteren explosief vermogen	-	Sprints	-	24-72 uur	Kortdurend heel zwaar, geen woorden maken, kort hijgen bij herstel	Sprint	Geen	Geen	Geen	Geen	