



Laurens Lindeman  
Personal Training



## HIIT

Hoge intensiteit interval training of sprint interval training is een training strategie oftewel 'methodiek' die bedoeld is om prestaties te verbeteren, met relatief korte trainingen. HIIT is een vorm van cardiovasculaire training wat bevorderlijk is voor het verbranden van vet in een korte intensieve training.

### **EFFECTEN OP METABOLISME EN CARDIOVASCULAIR SYSTEEM**

High Intensity Interval Training verhoogd de metabolisme, stimuleert de groeihormoon productie en het vergroot de explosieve kracht. Uiteraard wordt de cardiovasculaire uithoudingsvermogen verbeterd, zowel aërobe en anaërobe. Onderzoek toont aan dat HIIT tot 50% effectiever is in het verbranden van vetweefsel dan een lage intensiteit training.

### **HIIT PROTOCOL**

De gebruikelijke HIIT sessies kunnen variëren van 15-20 tot minuten. Het 'oorspronkelijke' protocol is ingesteld op een 2:1 ratio, periodes afwisselend voor het herstel en intensieve training. Bijvoorbeeld, een hardloper wisselt van 60 seconden joggen of wandelen naar 30 seconden hard sprinten. Dus een training waarin lage tot matige intensiteit intervallen worden afgewisseld met hoge intensiteit intervallen. Een interval is een pauze, de tijdsduur tussen twee gebeurtenissen.

Een HIIT sessie bestaat uit een warming-up, gevolgd door zes tot tien herhalingen (periodes) van een hoge intensiteit training, gescheiden door gemiddelde intensiteit training en de totale training eindigend met een cooling-down. De hoge intensiteit van periodes/training moet worden gedaan in de buurt van maximale intensiteit en de gemiddelde intensiteit op 50%. Het aantal herhalingen en de lengte van elk, hangt af van de training. Het doel is om ten minste zes cycli te doen en volledige HIIT sessies duren minstens vijftien minuten en niet meer dan twintig.

### **DE VERSCHILLENDE VORMEN VAN (HIIT)**

High Intensity Interval Training kan zowel binnen als buiten de sportschool worden getraind. Denk zoal aan crosstrainer, roeimachine, loopband of buiten hardlopen/fietsen... HIIT is in principe geschikt voor een activiteit waar je periodes van hoge intensiteit met periodes van lage intensiteit kunt afwisselen. Dus het kan ook met een barbell en flink aan de squat!

## OPMERKINGEN! HIGH INTENSITY INTERVAL TRAINING (HIIT)

HIIT is niet aanbevolen voor beginnende sporters. Het is een grote belasting op je lichaam en vergt veel energie en ongetrainde sporters hebben per definitie een verhoogde kans op blessures.

Als je last hebt van hoge bloeddruk, hart-en vaatziekten en/of gewrichtsproblemen, zoals artritis is het verstandig om eerst met een arts in gesprek te gaan, voor je met een dergelijke HIIT begin.

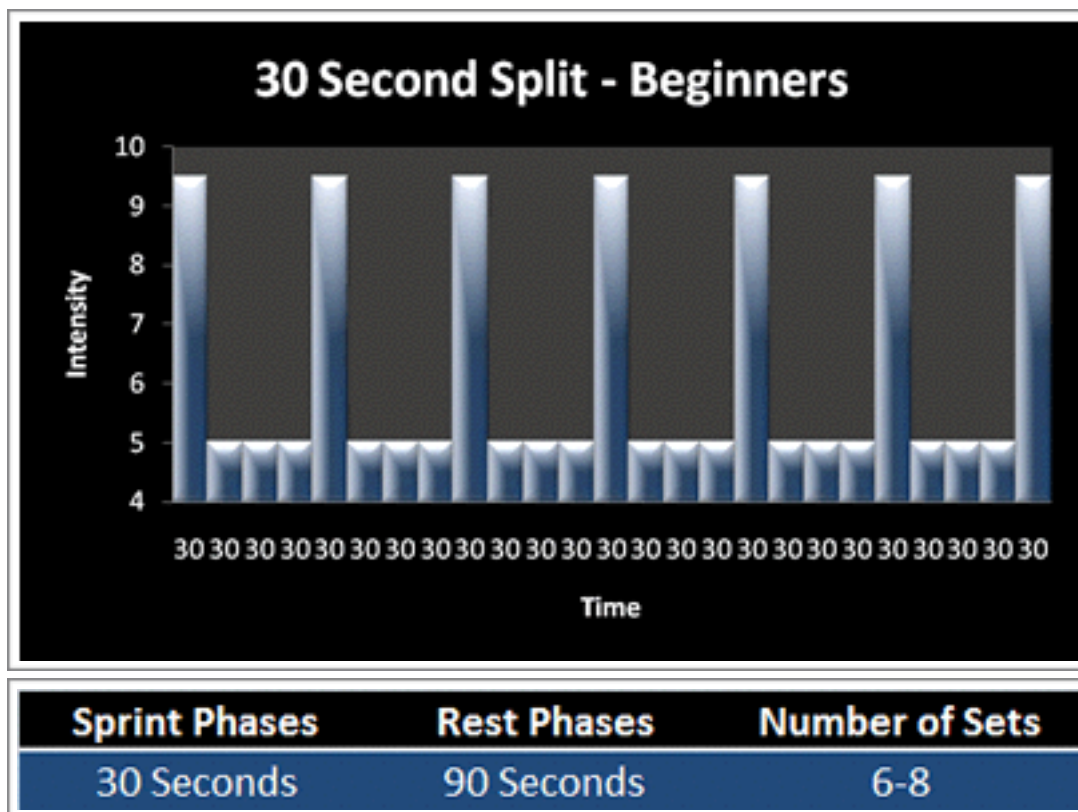
Net zoals met elk andere oefening/activiteit, kun je overtrained raken. Als je het gevoel hebt dat je prestaties achteruit gaan, je over het algemeen 'moe' voelt en/of aanhoudende pijn, ben je wellicht overtrained. Verhoog de lengte 'intensiteit' geleidelijk.

## HIIT TRAINING: 30 SECONDEN INTERVAL TRAINING

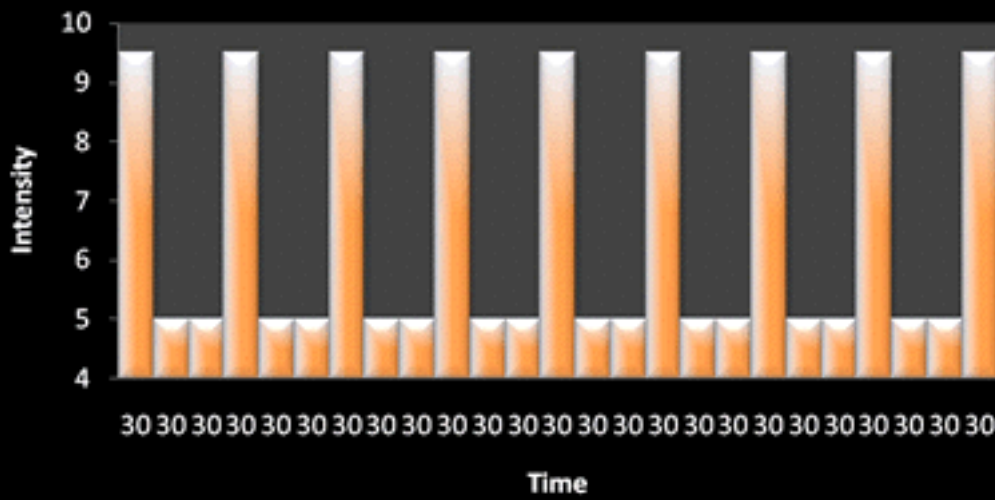
De 30 seconden HIIT training is een ideale workout om kennis te maken met High Intensity Interval Training.

Als je op een training de nadruk wil leggen om zo snel mogelijk boven je 'lactaatsdrempel' uit te knallen en het gevoel krijgen dat de laatste paar seconden echt moeilijk zijn om nog door te trainen. Zijn de interval trainingen ideaal. 'Everything in your body should be burning'.

Begin met 6 intervallen en voor het niveau geleidelijk op naar 12. Ook de pauzes moeten geleidelijk korter gemaakt worden van 90 naar 30 seconden.



### 30 Seconds Split - Intermediate



**Sprint Phases**

30 Seconds

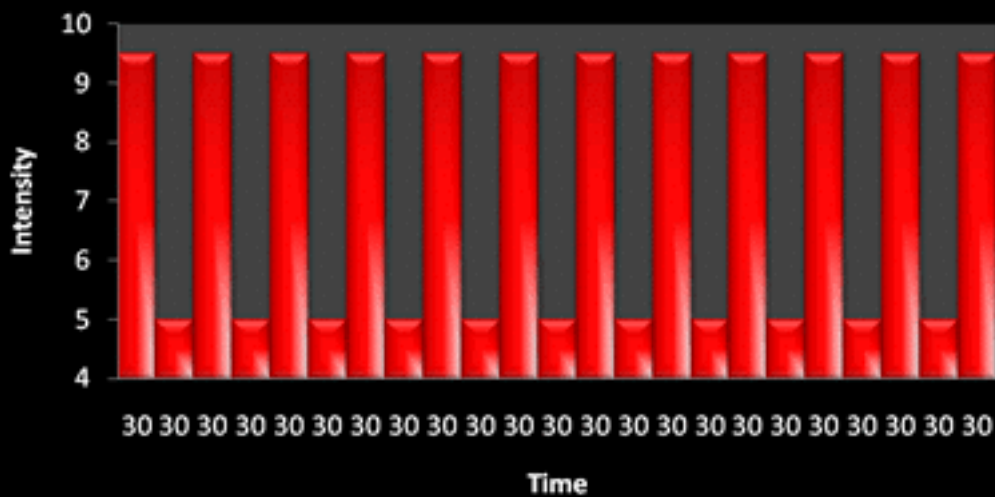
**Rest Phases**

60 Seconds

**Number of Sets**

8-10

### 30 Second Split - Advanced



**Sprint Phases**

30 Seconds

**Rest Phases**

30 Seconds

**Number of Sets**

10-12

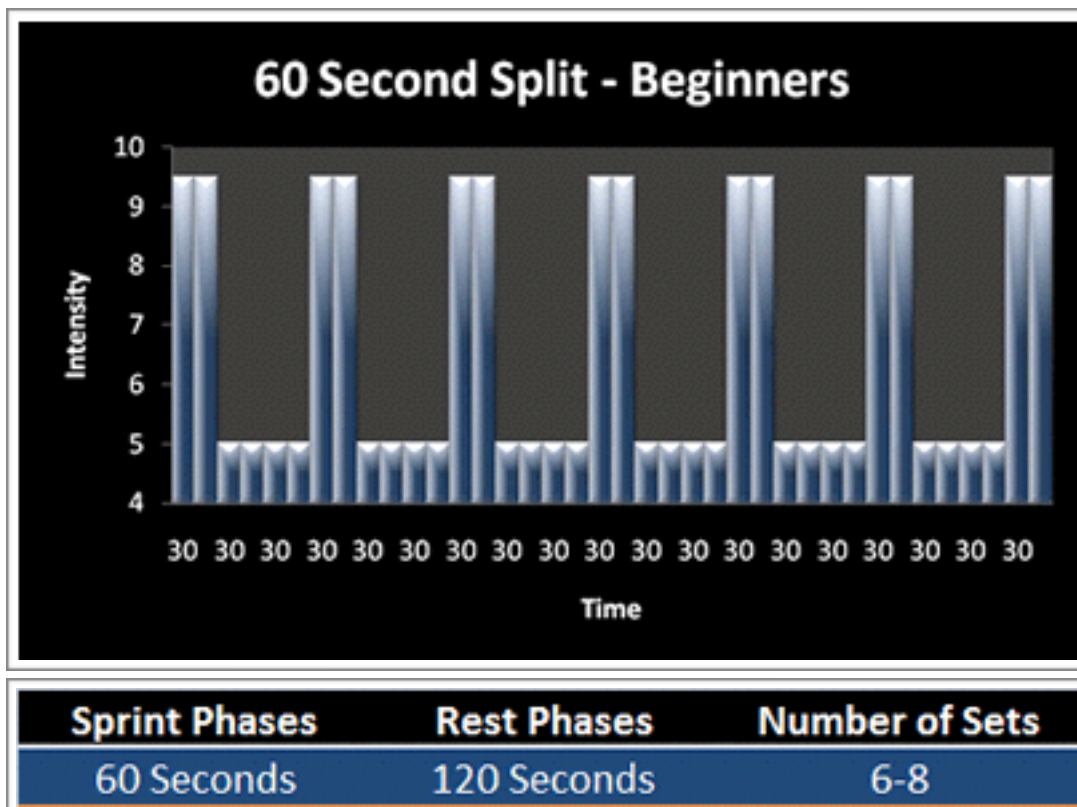
## HIIT TRAINING: 60 SECONDEN INTERVAL TRAINING

De 60 seconden HIIT training is niet de ideale workout om kennis te maken met High Intensity Interval Training. Ben je nog niet bekend met HIIT, is het verstandig om te beginnen met de 30 Seconden Interval Training. De kortere intervallen zijn verbonden met aanpassing. De lange intervallen zijn nog steeds verbonden met 'aanpassing', maar je lichaam vindt plaats in een uitgeputte glycogeen toestand.

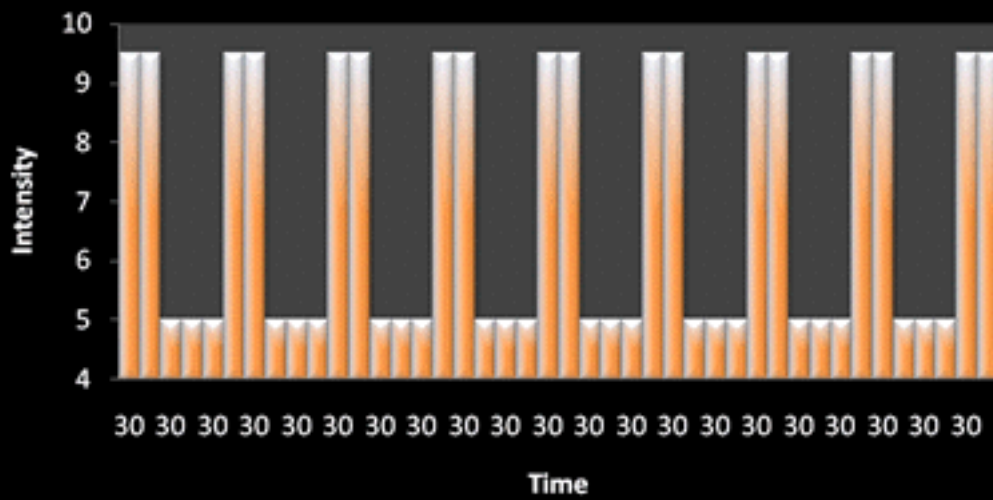
Lange tussenpozen zorgen ervoor, dat de opgeslagen energie in de spieren volledig raken uitgeput. Het duurt wel 24 uur tot 48 uur om de spieren weer te voorzien van deze energie. Dat maakt deze HIIT training uitstekend voor directe vetverbranding en gewichtsverlies... Mix deze intervallen met een aantal korte intense trainingen in de week voor maximale vetverlies.

### HIIT TRAINING: 60 SECONDEN INTERVAL TRAINING.

Zoals elke High Intensity Interval Trainingen, maar deze is echt zwaar. Begin de intervallen geleidelijk op te bouwen naar de 12. De rustpauzes ook geleidelijk van 2 minuten naar 60 sec. Vergeet de warming-up en de cooling -down niet.



## 60 Seconds Split - Intermediate



**Sprint Phases**

60 Seconds

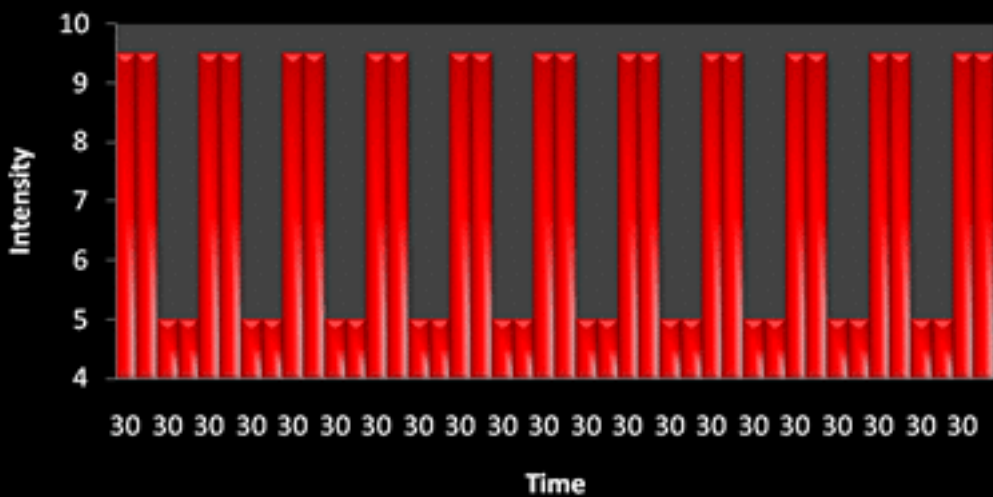
**Rest Phases**

90 Seconds

**Number of Sets**

8-10

## 60 Second Split - Advanced



**Sprint Phases**

60 Seconds

**Rest Phases**

60 Seconds

**Number of Sets**

10-12