

De anaerobedrempel, verzuringsdrempel of omslagpunt is een belangrijke parameter om trainingtempo's af te leiden.

Wat is precies de anaerobedrempel?

De anaerobedrempel heeft te maken met de energievoorziening voor de spieren. Leven zonder zuurstof is onmogelijk. De primaire energiebron voor de spieren is zuurstof ook wel aerobe energievoorziening genoemd.

Bij lage inspanning is de zuurstofvoorziening in combinatie met vetten dominant. Neemt de intensiteit toe dan gaat de ademhaling omhoog en gebruiken je spieren suikers (spierglycogeen) opgeslagen in je lever en spieren. De voorraad is beperkt en bij goed getrainden is de inhoud ongeveer 1:45 minuten.

De grens van zuurstofopname en glycogeenopname is de anaerobedrempel. De anaerobedrempel wordt ook wel gedefinieerd als de volhoudtijd rond 15 km. Maar deze is sterk afhankelijk van getraindheid. Top marathonlopers hebben een voorraad van rond de 2 uur.

Loop je boven de grens (omslagpunt) dan ontstaat er melkzuur, je krijgt zware benen. Een bekend fenomeen is de man met de hamer op de marathon of zelfs de halve marathon. De intensiteit was te hoog en de glycogeen (suiker) depots zijn uitgeput.

Het is dus belangrijk om de grens te bepalen van de anaerobedrempel. Er zijn tal van testmogelijkheden maar een benadering van een onlangs gelopen tijd op 10 km is mogelijk. Onder een voorbeeld van een BestTijd op 10 km. De geschatte anaerobedrempel ligt ongeveer op 103% en is 5:09 min/km.

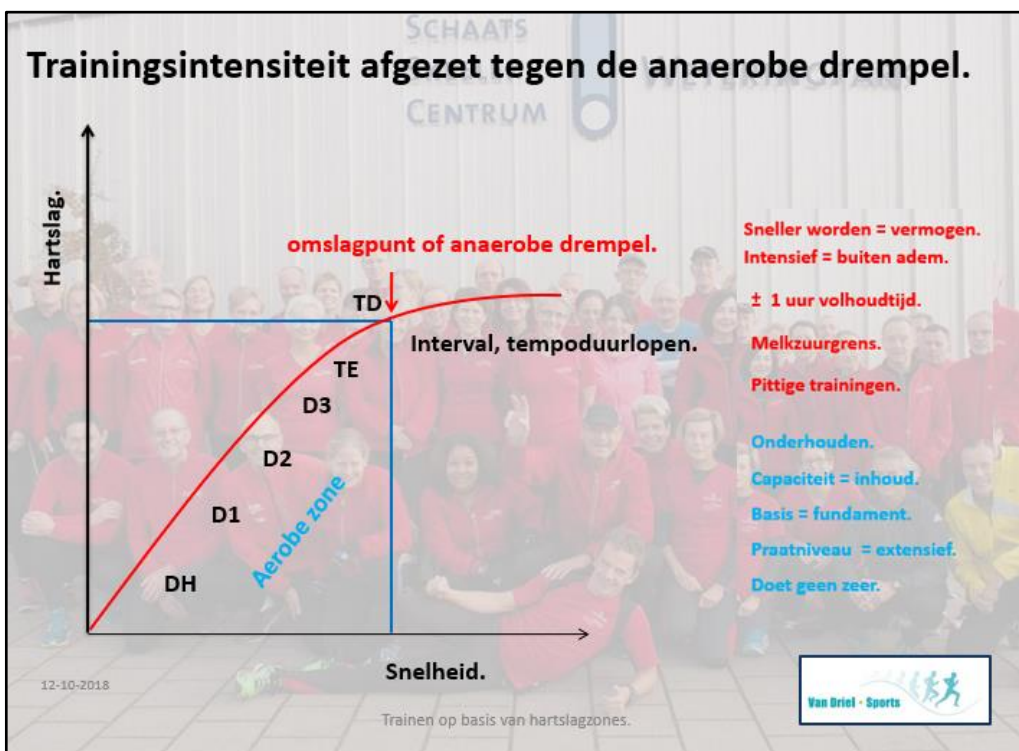
10 km tijd	min / km	AD	15 km
00:50:00	00:05:00	00:05:09	01:17:15

Trainingsintensiteiten kunnen worden afgeleid van de Anaerobedrempel. Voorbeeld:

AD	T-E 1000-3000		TD	D3	D2	D1	DH
	110%	105%	95%	90%	85%	82%	80%
00:05:09	00:04:41	00:04:54	00:05:25	00:05:43	00:06:04	00:06:17	00:06:26

- Tempo Extensief (midden en lange interval)
- Tempo Duur.
- Duurloop D3-D2-D1
- DuurloopHerstel.

Trainingen rond de anaerobedrempel (in dit voorbeeld 5:09 min/km) zijn pittige trainingen en dragen bij tot een groter vermogen (snellere tijd) en vergroten de opslag van spierglycogeen). Dergelijke trainingen vragen om een goed herstel. De frequentie is een keer in de week. Train je meerdere keren per week rond of boven de anaerobedrempel dan raak je vermoeid en is de kans op overtraining niet uitgesloten!



De trainingsbelasting is afhankelijk van de wedstrijdperiode. In de voorbereiding naar b.v. een 10 km of 21,1 km bouw je eerste voldoende inhoud op in de vorm van duurlopen, extensieve interval of fartlek. De belasting ligt dan onder de anaerobedrempel.

Heb je voldoende inhoud dan verschuift de belasting rond en net boven de anaerobedrempel.

Na een wedstrijdperiode of na ziekte wordt er rustig getraind in de lagere zones.