

CO2 TOLERANTIE TRAINING





Aan de bak

Aan de bak

Oké. Je hebt misschien al vaker gehoord over de kracht van ademhaling, maar wist je dat je met de juiste ademhalingstechnieken je prestaties enorm kunt verbeteren? Wat kun je eraan doen?

Deze handout kun je gebruiken n.a.v. de theorie video waarin kort wat uitleg gegeven wordt over de kracht van CO₂. Hierin staat de oefening uitgewerkt. Het is ontzettend belangrijk dat je eerst een aantal keer jouw BOLT-score meet. Vervolgens kan je de stappenoefening gaan doen voor een training. Ook heb ik een aantal oefeningen toegevoegd die perfect zijn voor het slapen.

CO₂ tolerantie

Optimaliseer je ademhaling voor betere sportprestaties

Een goed getraind adempatroon verhoogt je aerobe vermogen, wat essentieel is voor duurprestaties in sport. Door je CO₂-tolerantie te trainen, kan je lichaam efficiënter omgaan met zuurstof en CO₂, wat resulteert in een hogere energieproductie en minder snelle verzuring van je spieren. Dit betekent dat je langer op een hoog niveau kunt presteren en sneller herstelt na inspanning.

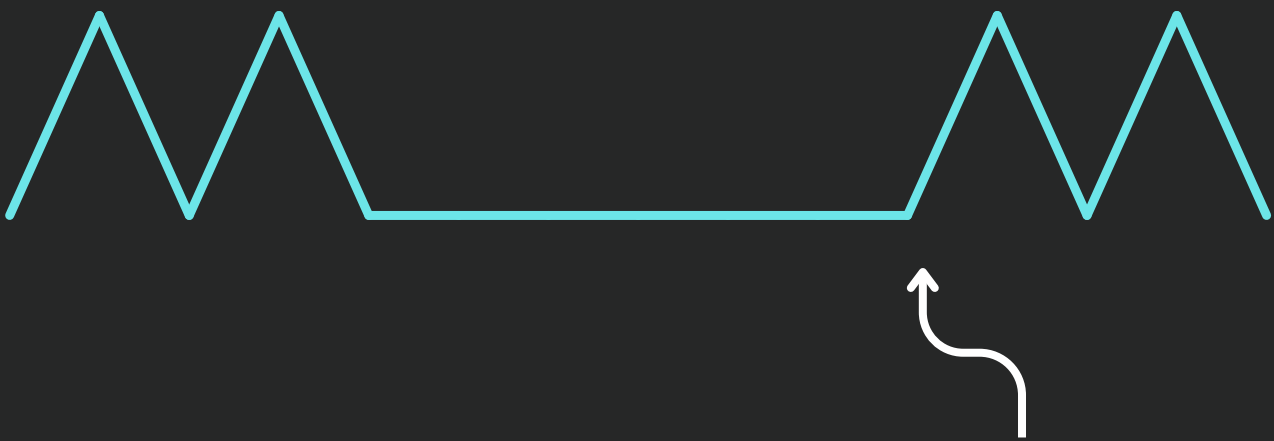
De voordelen:

Voordelen van CO₂-tolerantie training voor sporters

- **Verbeterd aerobe vermogen:** Door efficiënter zuurstof te gebruiken, kun je langer op een hogere intensiteit presteren zonder buiten adem te raken.
- **Meer energieproductie:** Een verhoogde CO₂-tolerantie zorgt voor een optimale energieproductie, wat betekent dat je krachtiger en explosiever kunt trainen.
- **Sneller herstel:** Een beter adempatroon helpt je lichaam sneller te herstellen na inspanning, waardoor je vaker en effectiever kunt trainen.
- **Minder verzuring:** Door je CO₂-tolerantie te verhogen, verminder je de ophoping van melkzuur in je spieren, wat leidt tot minder spierpijn en vermoeidheid na het sporten.



Wat is jouw BOLT score?



Eerste signaal om te ademen

Stap 1: Adem 'normaal' in en uit door je neus.

Stap 2: Adem uit, houd je adem vast en knijp je neus dicht.

Stap 3: Houd je adem vast en tel de seconden dat je je adem vast hebt.

Stap 4: Als je het eerste verlangen om te ademen voelt, laat je je ademhaling weer gaan.

Opmerking: Je wilt binnen 2 ademhalingen herstelt zijn.

Jouw BOLT: _____



Hoe 'goed' adem ik?


Je BOLT score is een goede indicator om erachter te komen of je een functionele of dysfunctionele ademhaler bent. Aan de hand van je score kun je hieronder je niveau bepalen.

BOLT score <10 seconden: er is aanzienlijk veel ruimte voor verbetering.

BOLT score van 10-20 seconden: Het nog steeds een stuk beter. Werk aan de winkel om boven de 20 uit te komen!

BOLT score van 20-30 seconden: Boven de 20 wil je minimaal zitten. Wil jij de atleet in je aanwakkeren en een beesten conditie hebben? dan moeten we richting de 30.

BOLT score van 30+ seconden: Gefeliciteerd! Jij bent een functionele ademhaler! Als atleet wil je hier zeker zitten. Op naar de 40?



Jij hebt een BOLT van <10 seconden

Oke, we hebben nu je BOLT score bepaalt. Je BOLT score bepaalt welke variatie van de stappen oefening jij kan doen voor een training en welke je 's avonds zou kunnen doen voor het slapen.

In de ochtend/middag

Oefening 4: Stappen (3 rondjes)

5-10 stappe maximaal! Wegblijven bij je grens!!

In de avond

Oefening 5: Kalme langzame uitademingen (3 min)

Oefening 6: Box breathing, x is 2 seconden (3 min)

Oefening 7: Neuriën (2 min)



Jij hebt een BOLT van 10-20 seconden

Oke, we hebben nu je BOLT score bepaald. Je BOLT score bepaalt welke variatie van de stappen oefening jij kan doen voor een training en welke je 's avonds zou kunnen doen voor het slapen.

In de middag

Oefening 4: Stappen (3 rondjes)


10-15 stappen maximaal! Wegblijven bij je grens!!

In de avond

Oefening 5: Kalme langzame uitademingen (3 min)

Oefening 6: Box breathing, x is 4 seconden (3 min)

Oefening 7: Neuriën (2 min)



Jij hebt een BOLT van 20+ seconden

Oke, we hebben nu je BOLT score bepaald. Je BOLT score bepaalt welke oefeningen je op dagelijkse basis moet gaan doen.

HELE DAG NEUSADEMHALING

In de ochtend/middag

Oefening 4: stappen (3 rondjes)
20 stappen+ (zoek je grens enigzins op)

In de avond

Oefening 5: Kalme langzame uitademingen (3 min)
Oefening 6: Box breathing, x is 6 seconden (3 min)
Oefening 7: Neuriën (2 min)



BULAGE

Oefening 1: Stappen

Oefening 2: Kalme langzame
uitademingen

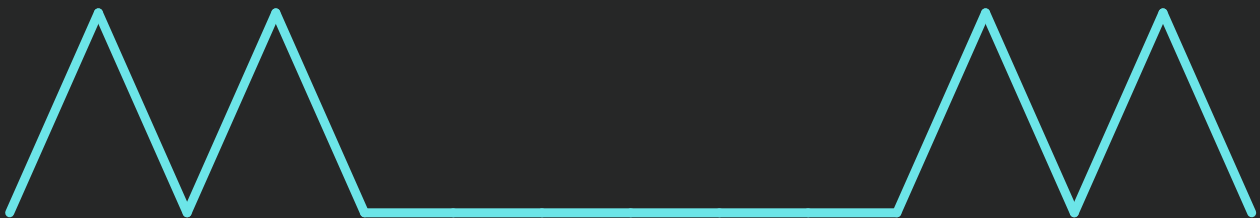
Oefening 3: Box Breathing

Oefening 4: Neuriën

Stappen

30 seconden rust

30 seconden rust



X aantal stappen lopen

Stap 1: Adem 'normaal' in en uit.

Stap 2: Houd op je uitademingen een adempauze

Stap 3: knijp je neus dicht en houd je mond gesloten

Stap 4: Begin met lopen en tel je stappen.

Stap 5: Als je voelt dat je ademhonger krijgt, adem je weer in.

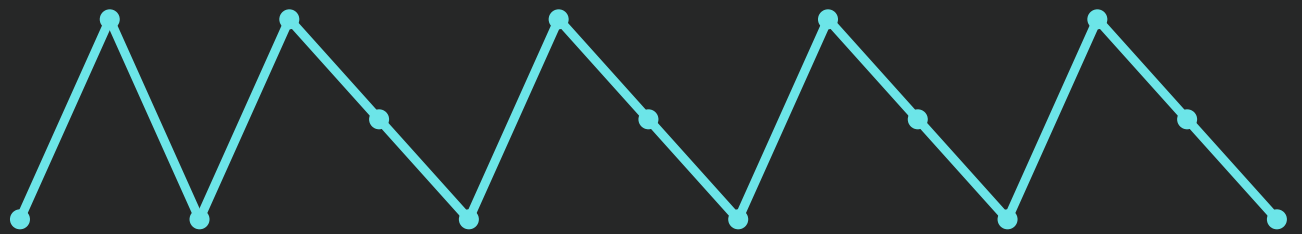
Stap 6: Neem 60 seconden rust (adem door je neus)

Stap 7: Herhaal deze cyclus.

Opmerking: Het is de bedoeling dat je binnen 2 ademhalingen na je adempauze hersteld bent.

Kalme langzame uitademhaling

'Normaal' ademen



langzamer uitademen

Stap 1: Adem eerst 'normaal'.

Stap 2: Verleng je uitademhaling. Kijk of je elke uitademing met minimaal 1 seconden kan verlengen.

Opmerking: Het is niet de bedoeling dat deze oefening voor ademhonger zorgt. Zorg dus dat je de oefening moeiteloos kan volhouden. In via je neus, uit mag via je mond(is wat makkelijker om langzaam uit te ademen)

Box breathing



X seconden vast

X seconden in



X seconden uit

X seconden vast

Stap 1: Adem rustig door je neus in voor x aantal seconden.

Stap 2: Houd je adem x aantal seconden vast.

Stap 3: Adem rustig uit voor x aantal seconden

Stap 4: Houd je adem x aantal seconden vast

Stap 5: Herhaal deze cyclus

*elke lijn is hetzelfde aantal secondes

De slaap-lekker- en-adem-vrij- Tools

- Neusdouche / Rhino hoorn
- Neusspreider tape
- Mond tape voor stimuleren van neusademhaling 's nachts.



WEEK OVERZICHT.

DAG 1

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

DAG 2

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

DAG 3

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

DAG 4

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

DAG 5

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

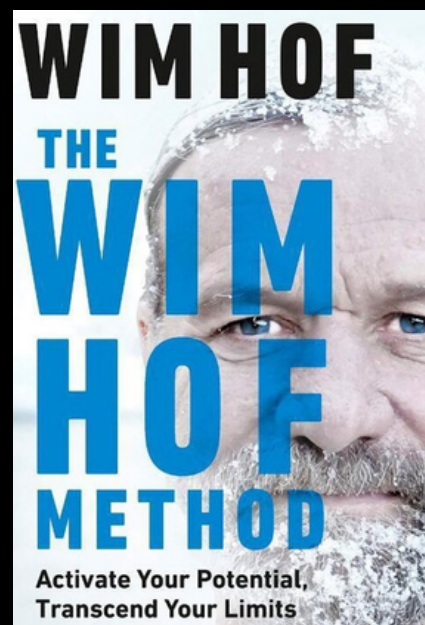
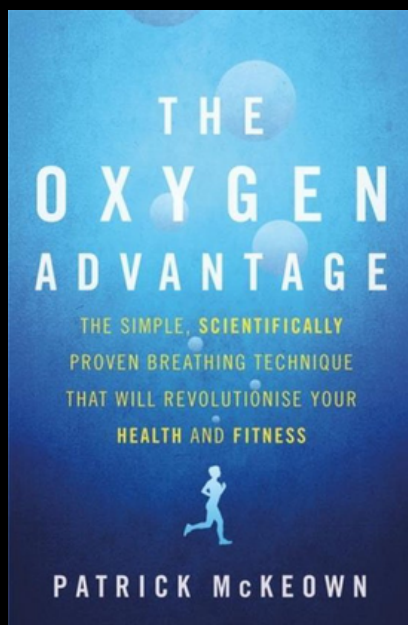
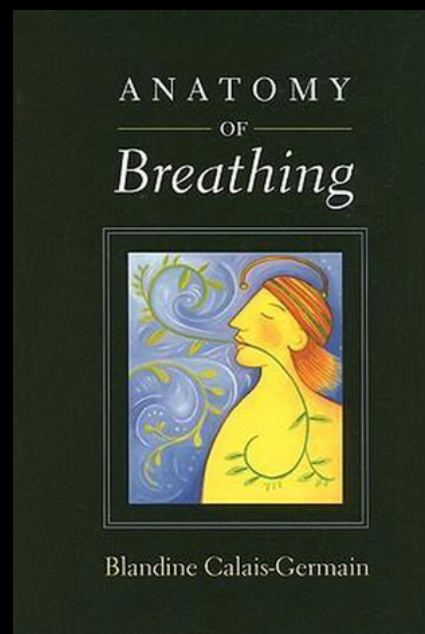
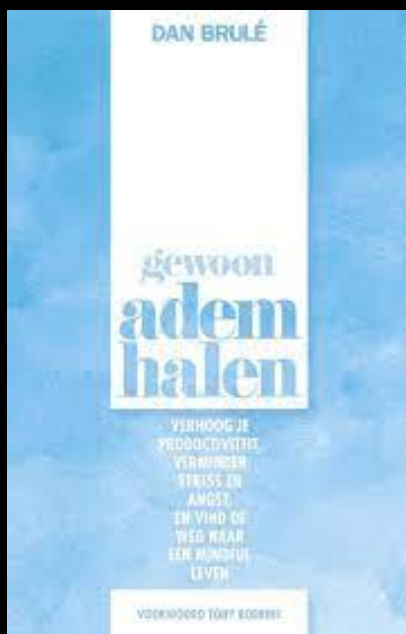
DAG 6

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

DAG 7

- STAPPEN OEFENING
- KALME LANGZAME UITADEMINGEN / BOX BREATHING
- 100% SCORE?

Boekentips



Hé ATLEET, Succes!

Bij vragen, mail naar:
jeroen@werkatileet.nl

