

## 3 TIPS OM JE VETVERBRANDING TE VERHOGEN

### 1. Vermijd stapeling van Lactaat

Tijdens intensieve intervaltrainingen (werkintervallen boven de anaerobe drempel) stapelt lactaat zich op. In de rustfases schakelen we over naar een intensiteit waar normaal het vet als energiebron wordt aangesproken. Echter, in de herstelfase tussen of na intervallen van hoge intensiteit is de vetverbranding laag.

Dit komt doordat in deze fase in plaats van vet, het aangemaakte lactaat het geprefereerde brandstof is voor onze spieren.

Hetzelfde geldt ook voor trainingen die gericht zijn om 'vetverbranding' te verbeteren. Korte intensieve momenten in deze training, bv. paar minuutjes doortrekken op een klim, zorgen voor stapeling van lactaat. Door deze of gelijkaardige inspanningen blijft vet langer in de wachtkamer zitten.

Maw mijd korte, intensieve inspanningen, die hoge lactaatniveaus veroorzaken in trainingen gericht op het optimaliseren van de vetverbranding.

### 2. Lagere koolhydraatname

Een verlaagde koolhydraatname door een aangepast voedingspatroon kan de capaciteit van het koolhydraatmetabolisme verminderen en daarbij vetverbranding verhogen.

We zien hier niet zomaar een procentuele verhoging van vet als energiebron, maar ook een toename van de enzymen die betrokken zijn bij de vetverbranding. Dit kan leiden tot een verlenging van een hogere capaciteit om vet te verbranden.

Hou er rekening mee dat bij aanpassing van je voedingspatroon, terug naar een meer koolhydraatrijke voeding, het eerder beschreven effect eenvoudig kan worden teruggedraaid.

Tijdens een periode van verlaagde koolhydraatname is het van cruciaal belang om: trainingen met hoge intensiteit waarin koolhydraten verbranding hoog is te minimaliseren of te vermijden.

### 3. Verhoog je VO<sub>2</sub>max

Een hogere VO<sub>2</sub>max gaat gepaard met meer mitochondriën, een verbeterde bloedsdoorstroom door hogere capillaire dichtheid en een conversie van de spiervezels naar meer trage spiervezels.

Dit alles betekent een betere aerobe stofwisseling en de glycolyse die minder betrokken wordt tijdens de inspanning. Met als resultaat een verbeterd vermogen om vet te verbranden.

Een verhoging van de VO<sub>2</sub>max kunnen we bereiken door vele uren te trainen aan lage intensiteit in combinatie met stevige intervaltrainingen die erop gericht zijn de aerobe motor te vergroten.

Heb je hulp nodig met het vinden van de juiste weg naar jouw doel? Neem contact met ons op via [info@Shift-Up.be](mailto:info@Shift-Up.be).