

Wat is uithoudingsvermogen?

Uithoudingsvermogen is het vermogen hebben om het zo lang mogelijk het vol te houden zowel voor duursport als voor de sprint in dit geval.

Zonder UHV wordt het niets. De oefeningen zullen beroerd zijn, laat staan een wedstrijd.

Het UHV kan ook hier in diversen takken verdeeld worden : UHV algemeen en specifiek, snelheid UHV, kracht UHV, coördinatie UHV.

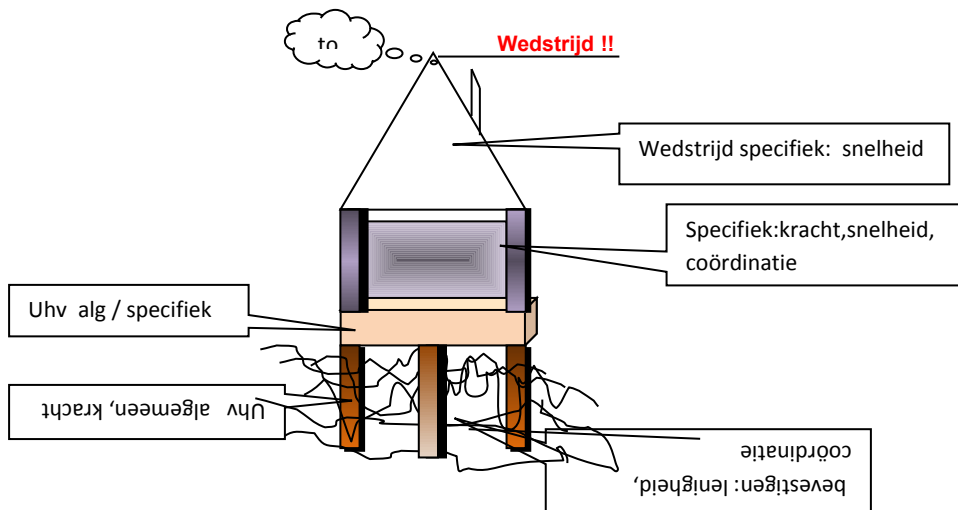
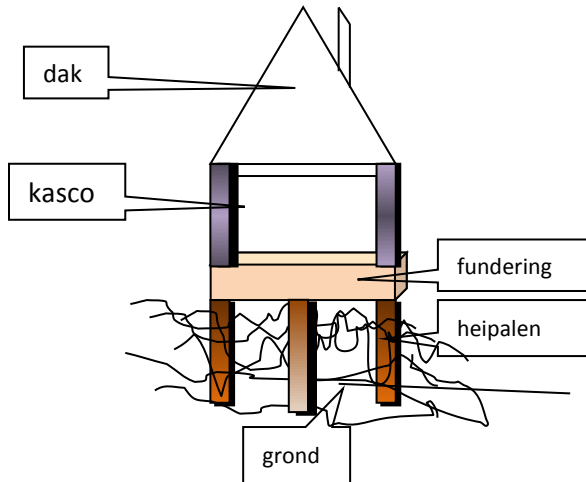
Dit alles is te trainen uiteraard in de juiste periode van je periodisering als je er wat aan wilt hebben voor je onderdeel.

(Uithouding)vermogen algemeen is relatief het makkelijkst te trainen het ander, het **(vermogen)** is een andere zaak en ook behoorlijk zwaar. Dat zijn ook de trainingen die je naar een snellere tijd moeten leiden .

Bij elkaar genomen wordt het **uithoudingsvermogen**.

Uithoudingsvermogen is een eigenschap die staat voor de conditie van het lichaam.

Uithoudingsvermogen is de basis, fundering voor je prestaties. Zie het als het bouwen van een huis



Uiteindelijk moeten de palen en de fundering van een huis het langst uithouden anders stort het huis in elkaar. Ze zullen het langst houden wanneer het onderstel (de palen) goed geheid zijn (uithouding) en samen met de fundering van een goede samenstelling zijn van beton (vermogen).

Uithoudingsvermogen is een eigenschap die tot in je mentale gesteldheid zal werken en sterken !!

De 5 grondmotorische eigenschappen waar een sporter in getraind wordt:

- **Uithoudingsvermogen**
- Lenigheid
- Coördinatie .
- Kracht
- snelheid