

Richtlijnen Supercompensatietijden

Trainingsmethode	Supercompensatietijd
Kracht	
Extensief uithoudingsvermogen	12 uur
Intensief uithoudingsvermogen	24 uur
Hypertrofietraining (bodybuilding)	48-72 uur
Rekruteren in Kg (smalle piramide)	48-72 uur
Rekruteren in snelheid (snelkracht)	48-72 uur
Complextraining	48-72 uur
Snelheid	
Tempoloop	24-48 uur
Snelheidslopen	48-72 uur
Snelheid uithoudingsvermogen	48 uur
Uithoudingsvermogen	
Duurlopen	12-24 uur
Tempoduurlopen	24-48 uur
Intervaltrainingen	24-48 uur
ATP/CP lopen	48-72 uur