

## Energieleverantie bij maximale arbeid van verschillende duur

<b>Duur</b>	<b>Proces</b>	<b>Energiebron</b>	<b>Opmerkingen</b>	<b>Relevante sporten</b>
1-4 sec.	anaëroob a-lactisch	ATP		Gewichtheffen, kogelstoten
4-15 sec.	anaëroob a-lactisch	ATP+CP		100 meter lopen
15-45 sec.	anaëroob a-lactisch / lactisch	CP+ glycogeen	Sterke lactaat productie	200 meter lopen, 500 meter schaatsen
45 sec.-2 min.	anaëroob lactisch / aëroob	Spier- glycogeen	Hoe langer, hoe minder lactaat	400 meter lopen, 1000 meter schaatsen, boxen, judo
2-8 min.	anaëroob lactisch / aëroob	Spier- glycogeen	Steeds minder lactaat	1500 meter schaatsen, hardlopen
8-30 min. >	aëroob	Spier- glycogeen Overgang op vetzuren	Hoe langer, hoe minder vetzuren	Lange afstanden in diverse sporten