

Performance diagnose

4/04/2012

Tel Wim DeDoncker : 0476 410242

Tel Wim vd Wielle : 0486 808205

Tel Christian Meuser : 0472 570029

Gegevens

LukT

Geboortedatum 2/02/1970

Afmetingen

Gewicht : 66

Lengte : 176

BMI : 21

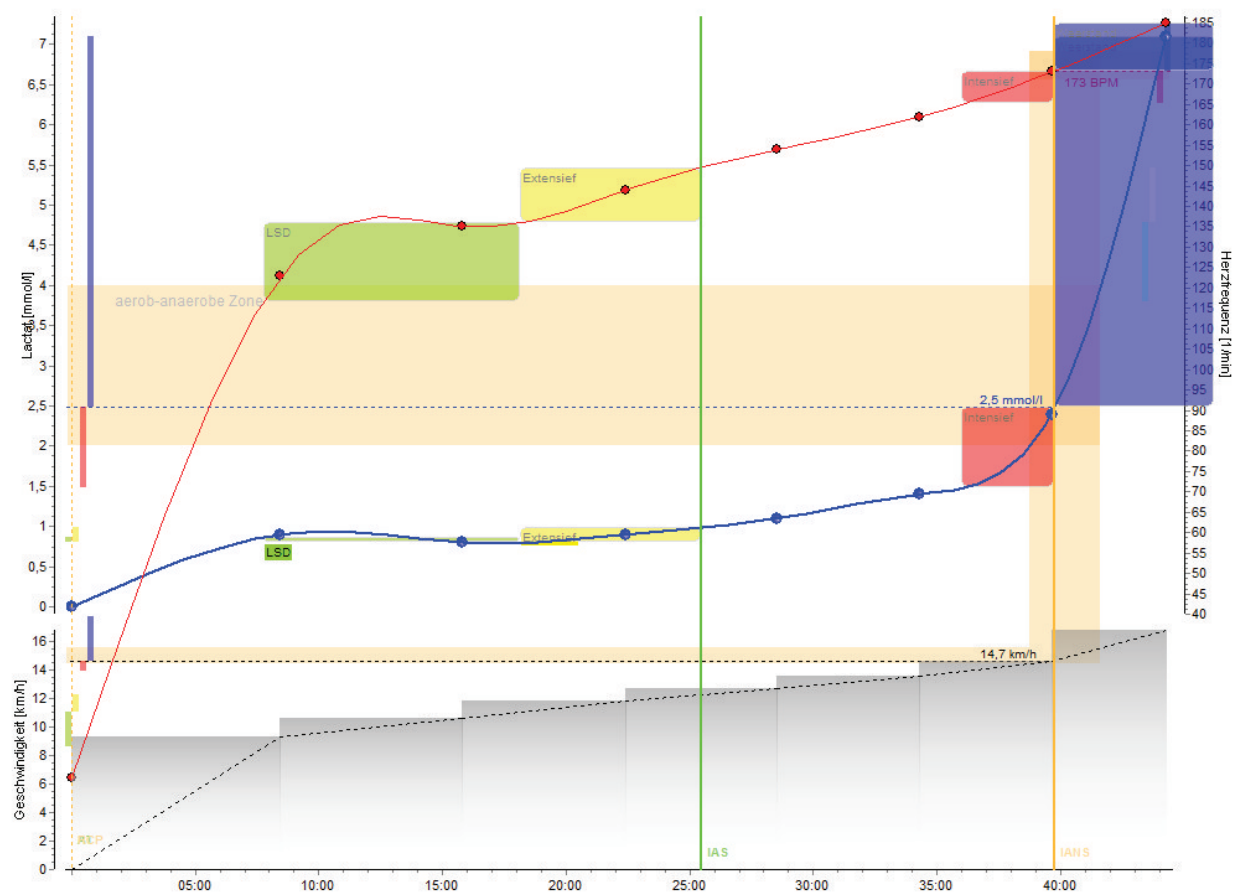
Opmerkingen

Belsele Valk 1.3K
weinig wind - droog 10°C

Step test / Load data

km/h	Zeitpunkt	Puls	Lactat	kCal/h
0,00	00:00	0	0,00	0
9,30	08:25	123	0,90	614
10,60	15:47	135	0,80	700
11,80	22:24	144	0,90	779
12,70	28:32	154	1,10	838
13,60	34:17	162	1,40	898
14,60	39:38	173	2,40	964
16,80	44:16	185	7,10	1109

Diagram



Voorspelde maximum zuurstofcapaciteit

VO₂max(abs) = 4,25 l/min

VO₂max(rel) = 64,40 ml/min/kg

Resultaten

Thresholds

Volgende resultaten zijn berekend aan de hand van de lactaatanalyse

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IANS	MAX
km/h	14,4	15,5	16,4	12,2	14,7	16,8
Lactat	2,0	4,0	6,0	1,0	2,5	7,1
HF	171	178	183	150	173	185
% max	85,9	92,5	97,5	72,9	87,2	100,0
Marathon	02:55:25	02:42:53	02:34:32	03:26:40	02:52:46	02:30:42

Gebruikte afkortingen

LT = Lactate threshold = Aërobe grens = extensief

OBLA = Onset of blood lactate = Anaërobe grens of omslagpunt = intensief

Trainingszones

Onderstaande zones zijn afgeleid aan de hand van de bovenstaande analyse

	LSD	Extensief	Intensief	Weerstand
km/h	8,6 - 11,0	11,0 - 12,2	13,9 - 14,7	14,7 - 17,7
Lactat	0,9 - 0,8	0,8 - 1,0	1,5 - 2,5	2,5 - 7,1
HF	117 - 136	136 - 150	165 - 173	173 - 185
1000 m	6:59 - 5:26	5:26 - 4:53	4:18 - 4:05	4:05 - 3:23

ZONE1: RECUPERATIEZONE + LSD (long slow distance) = laag in deze zone is hersteltraining. Kan gebruikt worden na een zware inspanning. Hoger in deze zone leggen we een brede uithoudingsbasis.

ZONE 2: EXTENSIEVE DUURTRAINING: de intensiteit blijft relatief laag, de trainingen hebben een continue karakter en de tijdsduur is relatief lang.

ZONE 3: DE INTENSIEVE DUURTRAINING: de intensiteit ligt beduidend hoger dan de vorige zone. Deze trainingsvorm verloopt onder de overslagpols en heeft een positief effect op het verbeteren van de uithoudingsgrens. Hoe korter de wedstrijd hoe belangrijker het trainen in deze zone wordt

ZONE 4: WEERSTAND, VERZUREN: de intensiteit ligt heel hoog. In deze zone wordt tijdens het trainen de belasting voortdurend afgewisseld met herstel .