

	Snelheid km/u	Tijd sec	HF sl/min	Lactaat mmol/l	Snelheid km/u	Tijd sec	HF sl/min	Lactaat mmol/l	Snelheid km/u	Tijd sec	HF sl/min	Lactaat mmol/l
rust	0,0	0	63	1,41	0,0	0	89	0,7	0,0	0		
1	5,4	180	95	1,2	5,4	180	104	0,62	5,4	180		
2	7,2	180	139	1,9	7,2	180	112	1,21	7,2	180		
3	9,0	180	160	2,25	9,0	180	155	1,3	9,0	180		
4	10,8	180	172	2,74	10,8	180	166	1,8	10,8	180		
5	12,6	180	183	3,77	12,6	180	174	2,9	12,6	180		
6	14,4	180	189	5,79	14,4	180	182	4,2	14,4	180		
7	16,2	180	194	9,45	16,2	180	188	7,16	16,2	180		
8	18,0	90	195	10,9	18,0	180	193	9,84	18,0	180		

	sep/07		23/03/09	
	HF		HF	
Recup/vettraining	<160		<155	
AEROBE DREMPEL	160		155	
Extensieve duurtraining	160-175		155-170	
Intensieve duurtraining	175-185		170-180	
ANAEROBE DREMPEL	185		180	
Weerstandstraining	>185		>180	

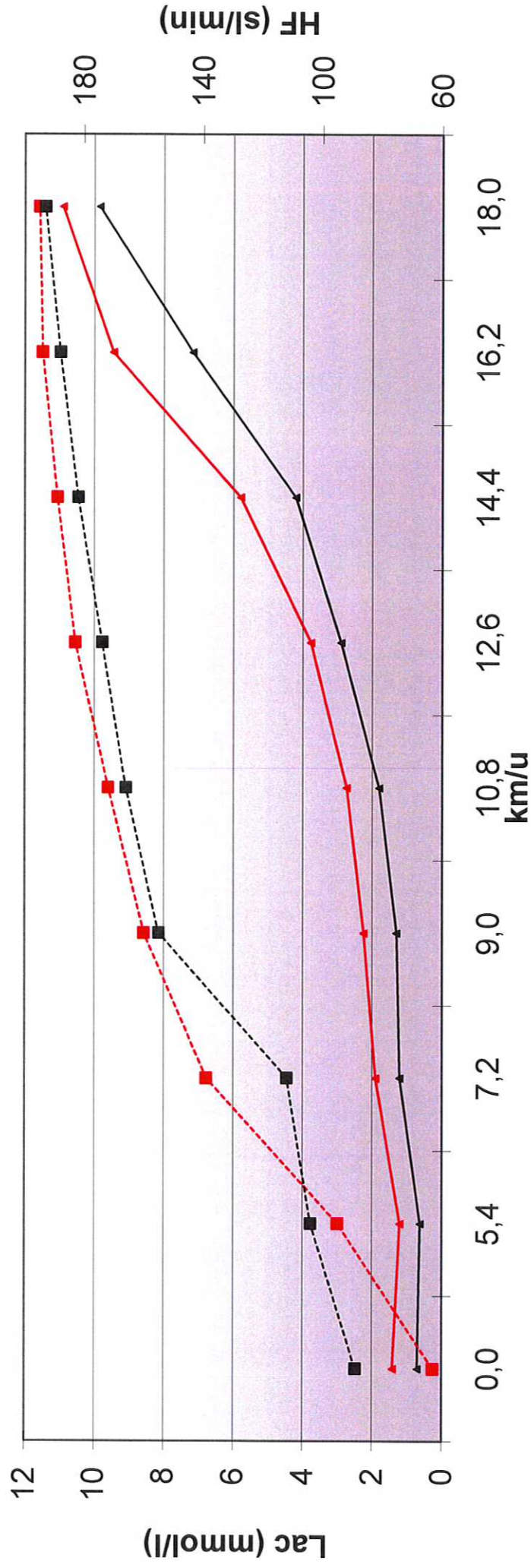
	Gewicht	Lengte	BMI
	kg	m	kg/m²
4/09/2007	84,3	1,91	23,11
23/03/2009	83,3	1,91	23,00



Snelheid (km/u) - Lactaat (Lac) - Hartfrequentie (HF)

Lac

—●— 4/09/2007 —▲— 23/03/2009 —■— 00/00/0000
 - - -■- 4/09/2007 - - -▲- 23/03/2009 - - -■- 00/00/0000



Hartfrequentie (HF) - Lactaat (Lac)

—◆— 4/09/2007 —●— 23/03/2009 —◆— 00/00/0000

