



## Performance diagnose

---

22/01/2010

Tel Wim DeDoncker : 0476 410242

Tel Wim vd Wielle : 0486 808205

Tel Christian Meuser : 0472 570029

### Gegevens

Wim De Doncker

Geboortedatum 22/01/2010

### Afmetingen

Gewicht : 82

Lengte : 183

BMI : 24

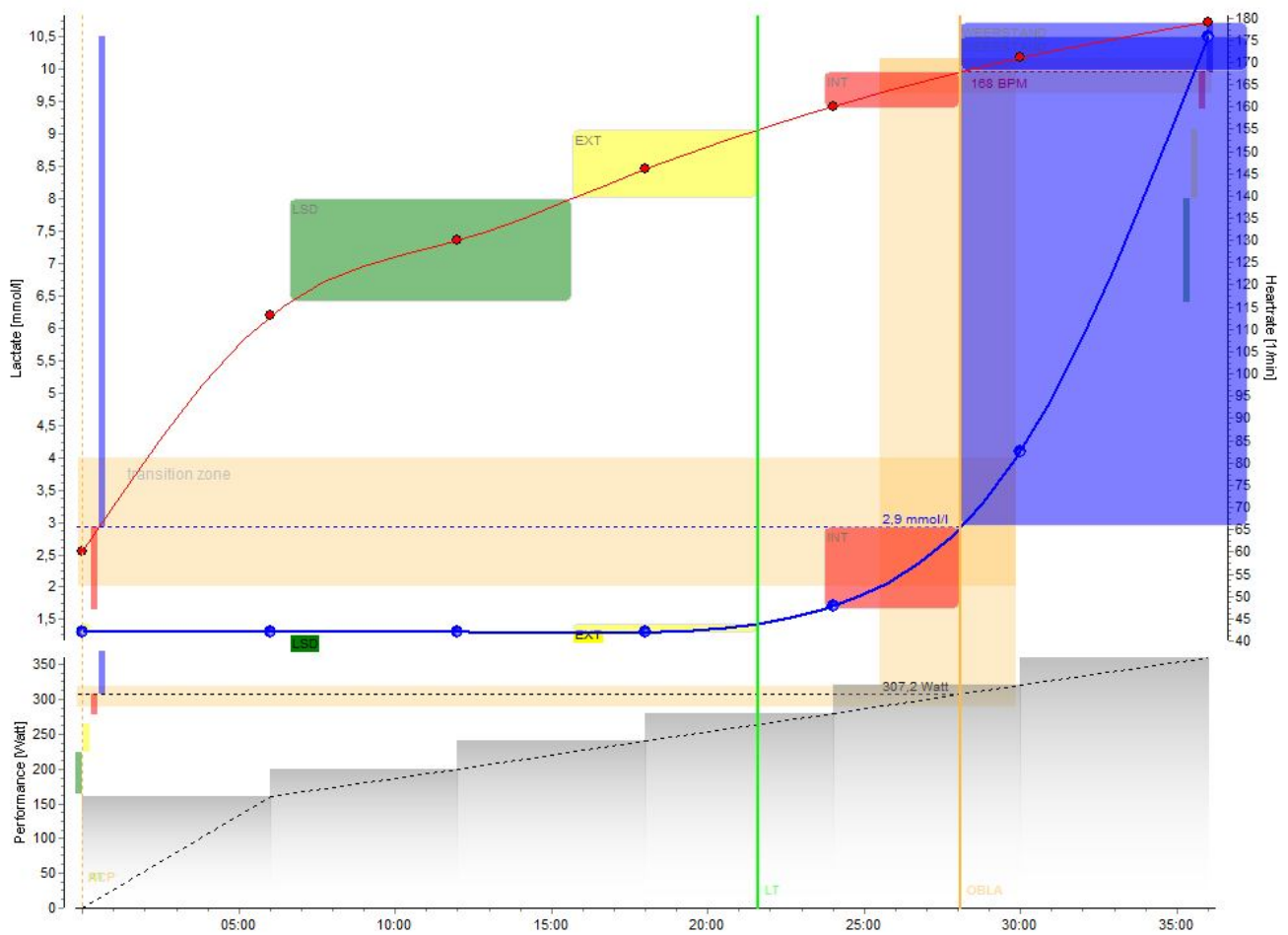
### Opmerkingen

90 rpm

## Step test / Load data

Watt	Time	HR	Lactate	kCal/h
0,00	00:00	60	1,30	0
160,00	06:00	113	1,30	669
200,00	12:00	130	1,30	836
240,00	18:00	146	1,30	1003
280,00	24:00	160	1,70	1170
320,00	30:00	171	4,10	1338
360,00	36:00	179	10,50	1505

## Diagram



Voorspelde maximum zuurstofcapaciteit

VO<sub>2</sub>max(abs) = 4,26 l/min

VO<sub>2</sub>max(rel) = 51,98 ml/min/kg

## Resultaten

### Thresholds

Volgende resultaten zijn berekend aan de hand van de lactaatanalyse

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	LT	OBLA	MAX
Watt	289,9	319,1	334,0	264,0	307,2	360,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,4	2,9	10,5
HR	163	171	174	155	168	179
% max	80,5	88,6	92,8	73,3	85,3	100,0

### 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	EXT	INT	WEERSTAND
Watt	164 - 224	224 - 264	278 - 307	307 - 369
Lactate	1,3 - 1,3	1,3 - 1,4	1,7 - 2,9	2,9 - 10,5
HR	116 - 139	139 - 155	159 - 168	168 - 179

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 .