

# De testresultaten

De gegevens in dit document zijn fictief, de data dient als voorbeeld weergave

| ALGEMENE GEGEVENS |                                    |
|-------------------|------------------------------------|
| Naam              | Voorbeeld                          |
| Geslacht          | Man                                |
| Adres             | Dorpstraat 1, Oldenzaal            |
| Geboortedatum     | 1-1-1990                           |
| Sport             | Hardlopen, wielrennen of triathlon |
| Trainingsuren     | 10 tot 12                          |
| Doel              | Wedstrijden                        |
| Medicatie         | Nee                                |
| Opmerkingen       |                                    |

| LICHAAMSSAMENSTELLING              |            |           |           |
|------------------------------------|------------|-----------|-----------|
| Datum                              | 20-12-2019 | 17-1-2020 | 23-2-2020 |
| Lengte (m)                         | 1,85       | 1,85      | 1,85      |
| Gewicht (kg)                       | 78         | 77        | 77        |
| BMI                                | 22,79      | 22,50     | 22,50     |
| Vetpercentage (impedantie)         | 25,3%      | 25,4%     | 26,1%     |
| Vetpercentage (huidplooiemeting)   | 17,5       | 17,2      | 17%       |
| Vetvrije spiermassa                | 35,2%      | 36,4%     | 36,6%     |
| Visceraalvet                       | 6          | 6         | 6         |
| Rust metabolisme                   | 1700       | 1700      | 1700      |
| Bloeddruk (Systolisch/diastolisch) | 143/74     | 126/69    | 132/70    |

### INSPANNINGSTEST

| Test                            | Test 3 | Test 2 | Test 1 |
|---------------------------------|--------|--------|--------|
| Maximale hartfrequentie test    | 188    | 187    | 188    |
| Rust hartfrequentie             | 50     | 49     | 50     |
| Aerobe drempel                  | 152    | 153    | 153    |
| Anaerobe drempel                | 179    | 178    | 176    |
| Anaerobe drempel t.o.v. Max Hf. | 95,2%  | 95,2%  | 93,6%  |
| Hf. Reserve                     | 138    | 138    | 138    |
| (maximale) Wattage fietstest    | 330    | 330    | 330    |
| Wattage bij AD                  | 249    | 247    | 245    |
| Wattage/kg bij AD               | 3,2    | 3,2    | 3,2    |

### LACTAATMETING 1

|    | Wattage | Hf. | Lactaat |
|----|---------|-----|---------|
| 1  | 100     | 107 | 1,5     |
| 2  | 130     | 114 | 2,4     |
| 3  | 160     | 126 | 1,6     |
| 4  | 190     | 148 | 1,5     |
| 5  | 210     | 155 | 2,4     |
| 6  | 240     | 176 | 3,4     |
| 7  | 270     | 181 | 6,1     |
| 8  | 300     | 187 | 9,1     |
| 9  | 330     | 188 | 8,8     |
| 10 | 360     |     |         |

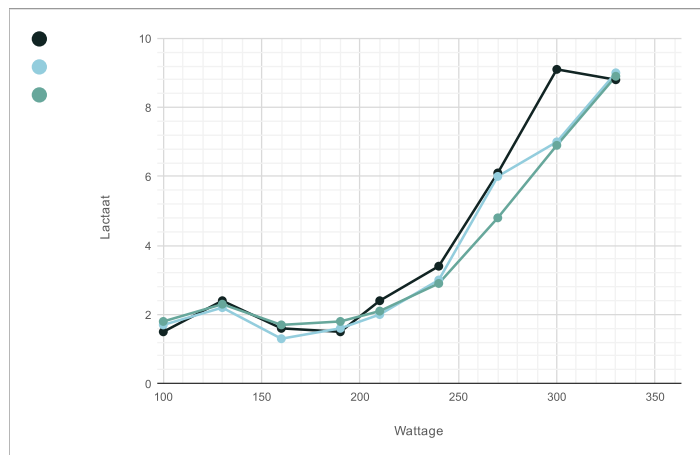
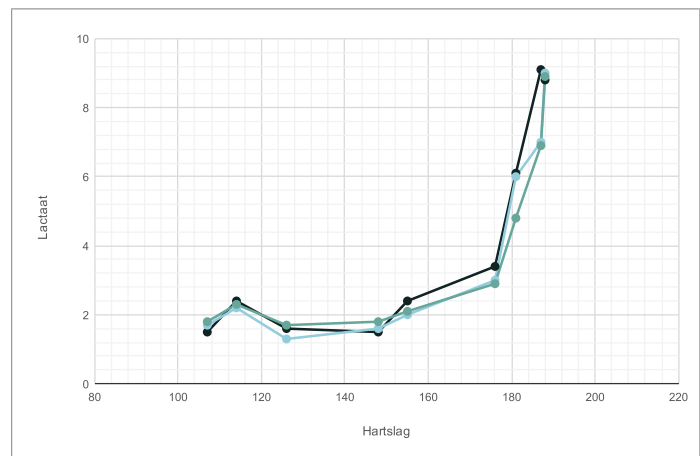
### LACTAATMETING 2

|    | Wattage | Hf. | Lactaat |
|----|---------|-----|---------|
| 1  | 100     | 106 | 1,7     |
| 2  | 130     | 112 | 2,2     |
| 3  | 160     | 122 | 1,3     |
| 4  | 190     | 144 | 1,6     |
| 5  | 210     | 152 | 2,0     |
| 6  | 240     | 174 | 3       |
| 7  | 270     | 178 | 6,0     |
| 8  | 300     | 186 | 7       |
| 9  | 330     | 187 | 9       |
| 10 | 360     |     |         |

### LACTAATMETING 3

|    | Wattage | Hf. | Lactaat |
|----|---------|-----|---------|
| 1  | 100     | 105 | 1,8     |
| 2  | 130     | 109 | 2,3     |
| 3  | 160     | 118 | 1,7     |
| 4  | 190     | 138 | 1,8     |
| 5  | 210     | 148 | 2,1     |
| 6  | 240     | 169 | 2,9     |
| 7  | 270     | 178 | 4,8     |
| 8  | 300     | 185 | 6,9     |
| 9  | 330     | 188 | 8,9     |
| 10 | 360     |     |         |

Bij een hardloper wordt het wattage vervangen door snelheid.

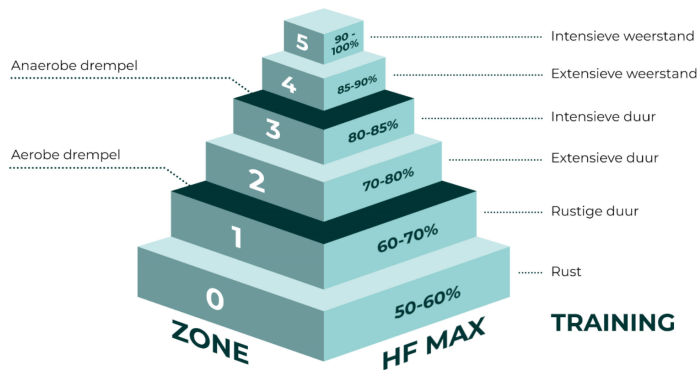


| TRAININGZONES Wattage |            |            |
|-----------------------|------------|------------|
| Zone                  | Ondergrens | Bovengrens |
| 0                     | 125        | 161        |
| 1                     | 162        | 198        |
| 2                     | 199        | 236        |
| 3                     | 237        | 248        |
| 4                     | 249        | 260        |
| 5                     | 261        | 188        |

| TRAININGZONES Hartslag |            |            |
|------------------------|------------|------------|
| Zone                   | Ondergrens | Bovengrens |
| 0                      | 90         | 115        |
| 1                      | 116        | 142        |
| 2                      | 143        | 169        |
| 3                      | 170        | 178        |
| 4                      | 179        | 187        |
| 5                      | 188        |            |

Bij hardlopers worden de traininzones met de hartslag bepaald. Daarnaast worden de zones in tempo per 1000 meter gegeven zoals hieronder.

| Tempo in minuten per 1000 meter |               |
|---------------------------------|---------------|
| Ondergrens                      | Bovengrens    |
| 12:09:50 a.m.                   | 12:07:34 a.m. |
| 12:07:34 a.m.                   | 12:06:09 a.m. |
| 12:06:09 a.m.                   | 12:05:11 a.m. |
| 12:05:11 a.m.                   | 12:04:55 a.m. |
| 12:04:55 a.m.                   | 12:04:41 a.m. |
| 12:04:41 a.m.                   | Sneller       |



#### OPMERKINGEN

Hier worden bijzonderheden in de testresultaten beschreven. Wat zijn de sterke en zwakke punten die opvallen in de testresultaten? Daarnaast worden er adviezen gegeven waarmee de sporter zijn of haar zwakke punten kan verbeteren. Dit kunnen bijvoorbeeld specifieke oefeningen zijn.