

# De testresultaten

ALGEMENE GEGEVENS	
Naam	Hans Kroezen
Geslacht	Man
Adres	B.Leurinkstraat 101
Geboortedatum	22-4-1980
Sport	Wielrennen
Trainingsuren	10-14 uur
Doel	Top 15 Haarle 200
Medicatie	geen
Opmerkingen	

LICHAAMSSAMENSTELLING			
Datum	22-1-2019		
Lengte (m)	1,86		
Gewicht (kg)	78,7		
BMI	22,7		
Vetpercentage (impedantie)	13,8%		
Vetpercentage (huidplooiemeting)			
Vetvrije spiermassa	41,20%		
Visceraalvet	4		
Rust metabolisme	1720		
Bloeddruk (Systolisch/diastolisch)	166/87		

**INSPANNINGSTEST**

Test	Test 2	Test 1	
Maximale hartfrequentie test	197	188	
Rust hartfrequentie			
Aerobe drempel	157	153	
Anaerobe drempel	178	176	
Anaerobe drempel t.o.v. Max Hf	90,4%	93,6%	
Hf. Reserve	197	188	
(maximale) Wattage fietstest	370	340	
Wattage bij AD	277	256	
Wattage/kg bij AD	3,5	3,3	

**LACTAATMETING 1**

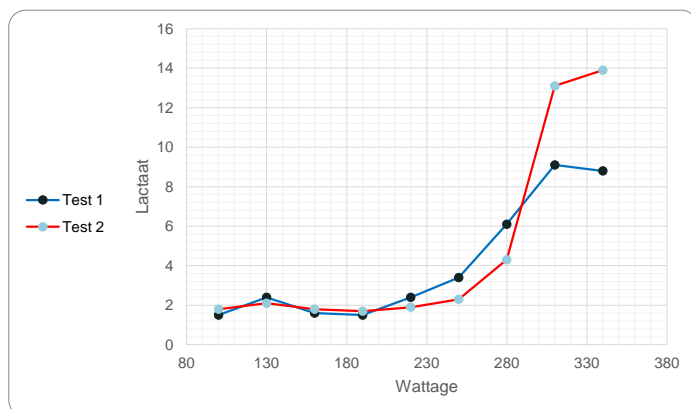
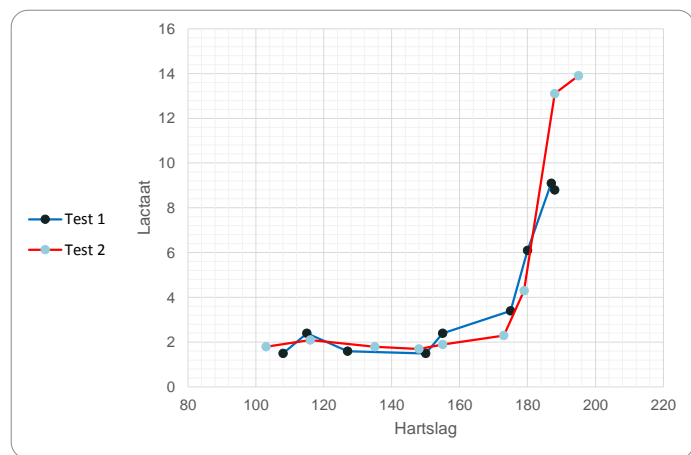
	Wattage	Hf.	Lactaat
1	100	108	1,5
2	130	115	2,4
3	160	127	1,6
4	190	150	1,5
5	220	155	2,4
6	250	175	3,4
7	280	180	6,1
8	310	187	9,1
9	340	188	8,8
10	370		

**LACTAATMETING 2**

	Wattage	Hf.	Lactaat
1	100	103	1,8
2	130	116	2,1
3	160	135	1,8
4	190	148	1,7
5	220	155	1,9
6	250	173	2,3
7	280	179	4,3
8	310	188	13,1
9	340	195	13,9
10	370	197	9

**LACTAATMETING 3**

	Wattage	Hf.	Lactaat
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



TRAININGZONES Wattage		
Zone	Ondergrens	Bovengrens
0	139	179
1	180	221
2	222	262
3	263	276
4	277	290
5	291	197

TRAININGZONES Hartslag		
Zone	Ondergrens	Bovengrens
0	89	115
1	116	141
2	142	168
3	169	177
4	178	186
5	187	0

#### OPMERKINGEN

##### Lichaamsmeting:

Je lichaamsamenstelling is perfect. Je vet% is prima binnen de normaal van je leeftijd (8,0-19,9%). Ook je visceraal vet is met 4 ruim onder de norm (norm = <10). Je spiermassa is zelfs boven de norm! Dit is een prima uitgangspunt.

##### Lactaatcurve:

je begint heel mooi laag net zoals in de eerste test lang onder de 2 mmol. grens wat betekend dat je goed gebruik maakt van je vet verbrandingssystemen. De basis is dus goed! Tussen de 200 Watt en 280 Watt zie je een mooie rechtsverschuiving t.o.v. je eerste test. Dit levert jou 20 Watt verbetering op bij je AD. Ook is je maximale lactaat hoger in de tweede test. Mogelijk ben je iets dieper gegaan maar dit kan zeker ook deels een trainingseffect zijn. De laatste (8,8) meting is echter weer iets lager dan de voorlaatste (9,1). Hierin zie je mooi dat je je max. echt hebt bereikt.

##### Hartslag meting:

In de hartslag curve zie een bijna identieke grafiek. 2 Opvallendheid zijn te zien. Op het blok van 250 Watt zit je bij beide testen op c.a. 175 BPM. Echter is je lactaat 1 mmol lager. Ook je maximale hartslag is in de tweede test iets hoger. Wat wederom bevestigd dat je iets dieper hebt kunnen gegaan. Dit zorgt er wel voor dat je AD tov van de max iets achteruit is gegaan echter is 90,4% nog prima!

##### Trainingszones:

Je anaerobe drempel ligt op 277 Watt. Dit is 3,5 Watt per kg. Een verbetering t.o.v. de eerste test. Belangrijk om dit goed aan te passen in je software. Je hartslag hierbij is 178 BPM. Dit verschilt niet veel van de eerste test. Dit maakt je hartslag zones wel betrouwbaar.