

ALGEMENE GEGEVENS

Naam: Dhr. van VOORBEELD Leeftijd: 33 jaar

Geb. datum: 5-6-1984

Reden: Focus op training weer oppakken na rustige periode

Geschiedenis: Weinig getraind

Inspanningsfysioloog: Leendert van Gaalen, MSc

Test datum: 17-12-2014

Test tijd: 3:31:00 PM

Protocol: 30wattRamp

Temperatuur: 19 °C

Luchtvochtigheid: 54 %

BIOMETRISCHE GEGEVENS

Lengthe: 180,6 cm

Gewicht: 64,5 kg

BMI: 19,8 kg/m²

Som huidplooiën: 30 mm

Vetpercentage: 17,5 %

Vetvrijemassa: 53,2 kg

Ideaal vet %: 15 %

HARTSLAGFREQUENTIE (HF) GEGEVENS

Hf rust: 61 sl/min

Hf max: 194 sl/min

Hf Aerobe drempel: 118 sl/min

Hf Anaerobe drempel: 170 sl/min

Hf herstel 1min: 158 sl/min

Hf herstel 2min: 129 sl/min

Hf herstel 3min: 122 sl/min

SAMENVATTING TESTRESULTATEN

	Maximaal	Omslagpunt (anaerobe drempel)	Omslagpunt t.o.v. maximaal (in %)
Vermogen (W/kg)	5,7 <i>Uitstekend</i>	4,1	72
Hf (sl/min)	194 <i>204</i>	170	82
Zuurstofopname (ml/kg/min)	61,36 <i>Uitstekend</i>	50,34	82

UW PERSOONLIJKE TRAININGSZONES (in sl/min)

	Herstel	Duur 1	Duur 2	Duur 3*	Extensieve interval	Intensieve interval
Fietsen	< 90	90 - 118	118 - 144	144 - 170	170 - 182	> 182
Hardlopen**	< 99	99 - 127	127 - 153	153 - 179	179 - 191	> 191
RPE***	< 1	1 - 2	2 - 4	4 - 5	5 - 8	> 8

* anaerobe drempel, ** theoretisch bepaald, *** Rate of Perceived Exertion cq. Ervaren Mate van Inspanning schaal van 1 - 10