



# Beoordeeld inspanningstestrapport

## Maximale statistieken

Macht	VO2max	Hartslag
<b>419</b>	<b>64,7</b>	<b>205</b>
W	mL/kg/min	bpm
Ventilatie	Getij Volume	Ademhaling Frequentie
<b>198</b>	<b>4,2</b>	<b>47</b>
L/min	L	bpm

Maximale metrische waarden worden verstrekt op het moment van VO2Max.

## Beademingsdrempels

	VT1	VT2	
Hartslag	<b>151</b>	<b>203</b>	bpm
Macht	<b>202</b>	<b>387</b>	W
Calorieën	<b>789</b>	<b>1666</b>	kcal/hr

Beademingsdrempels zijn overgangen in ademhalingspatronen.  
VT1 geeft aan dat de ventilatie sneller toeneemt dan VO2.  
VT2 is het punt van duurzame output.

## Hoe uw VO2max zich verhoudt tot die van anderen



Deze schaal laat zien hoe uw VO2max zich verhoudt tot statistische normen, zodat u veranderingen in de loop van de tijd kunt volgen.

## Trainingszones

	Zone 1	Zone 2	Zone 3	Zone 4	Zone 5
	Opwarmen	Vetverbranding	Uithoudingsvermogen	Sterk	Maximaal
Hartslag [bpm]	136	166	193	213	
Calorieën [kcal/uur]	710	870	1580	1750	
Macht [W]	180	225	370	405	

Trainingszones worden berekend aan de hand van je ademhalingsdrempels om je optimale trainingsintensiteit nauwkeurig te bepalen, op basis van je unieke fysiologie. Als je drempelwaarden niet kunnen worden gevonden, worden trainingszones berekend op basis van de relatie tussen je VO2, hartslag en mechanische output.

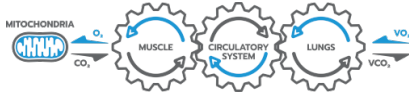
Naam van de training Fiets protocol 2 ramp 1 min 25 w			Naam atleet Folkert		Gewicht 91,6 kg
Datum van de test 7-7-2025 15:38			Geboortedatum 2001-05-11 (24)	Geslacht Male	Hoogte 184 cm
Verstreken 00:21:44	Gemiddelde 30s	PDF-versie 1.10.0.0	Notities		
Gebruiker Stuk Maat Large	Masker Maat Small				



## Leer de basisprincipes

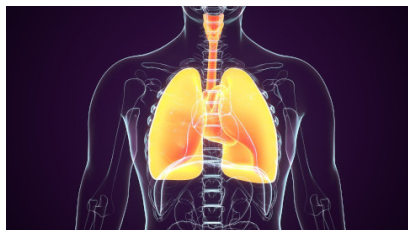
### Maximaal zuurstofverbruik

Maximaal zuurstofverbruik (VO2max) beschrijft het vermogen van het lichaam om maximaal zuurstof uit de omgeving op te nemen en te gebruiken in skeletspieren tijdens intensieve lichaamsbeweging van het hele lichaam en wordt beschouwd als de gouden standaardmeting voor cardiorespiratoire fitheid.



### Wat bepaalt VO2max?

Wanneer zuurstof het lichaam binnenkomt, komt het via de longen binnen en wordt het geladen op rode bloedcellen, die vervolgens door het hart naar spieren worden gepompt, waar zuurstof uiteindelijk wordt omgezet in water om energie te synthetiseren voor voortdurende spiercontractie. Daarom wordt VO2max bepaald door de integratie van alle onderdelen die nodig zijn voor transport, levering en gebruik. Er zijn vier belangrijke determinanten van VO2max:



#### 1) Pulmonale diffusiecapaciteit

Het vermogen van de longen om grote hoeveelheden lucht op te nemen en zuurstof en kooldioxide uit te wisselen via de longblaasjes.

#### 2) Cardiale output

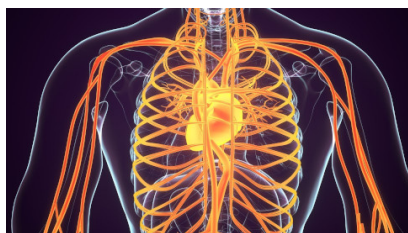
Het vermogen van het hart om grote hoeveelheden zuurstofrijk bloed rond te pompen.

#### 3) Zuurstoftransportcapaciteit van het bloed

De hoeveelheid zuurstof die naar de spier kan worden getransporteerd.

#### 4) Zuurstofextractie van skeletspieren

Het vermogen van de spier om zuurstof op te nemen en te gebruiken.



Hoewel een VO2max-test niet bepaalt welk systeem de prestaties beperkt, kan inzicht in de fysiologie achter VO2max u helpen weloverwogen beslissingen te nemen voor het voorschrijven van oefeningen.

## Interpreteer je training

### Hoe uw VO2 zich verhoudt

Je gemeten VO2max is een gouden standaard. Hier vergelijken we het over de hele bevolking op basis van leeftijd, geslacht en gewicht. Een lagere VO2max wordt geassocieerd met een verhoogd risico op hart- en vaatziekten, terwijl een hogere VO2max wordt geassocieerd met een afname van de sterfte door alle oorzaken.

#### Goede VO2max

Een score van 99% betekent dat je in de top 1% van je leeftijdsgenoten zit op het gebied van VO2max. Een goede VO2max correleert sterk met fitnessvermogen en een vermindering van sterfte door alle oorzaken.



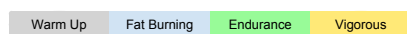
#### Slechte VO2max

Een score van 10% is laag, maar het betekent dat je veel ruimte voor verbetering hebt. Vandaag is de beste dag om een nieuwe levensstijl te beginnen.



### Gebruik je trainingszones

Gebruik deze trainingszones om de intensiteit van je normale trainingen in te stellen. Het bepalen van trainingszones op basis van een VO2max-test is veel nauwkeuriger dan dit te doen door schatting of met een fitnesstracker.



## Technische gegevens

VO2max is de maximale waarde van de VO2-trend na toepassing van een voortschrijdend gemiddelde van 60 seconden. Dezelfde logica is van toepassing op de weergegeven hartslag- en intensiteitswaarden.

Wanneer uw beademingsdrempels worden gedetecteerd, worden uw trainingszones voor u geoptimaliseerd door de drempels te gebruiken om nauwkeurig de workloads te identificeren die elke zone afbakenen. Als uw drempels niet kunnen worden gedetecteerd, worden trainingszones berekend met behulp van de %VO2max-methode, die te vinden is in de ACSM-richtlijnen. Dit maakt gebruik van de lineaire relatie tussen je VO2, belasting en hartslag.

## Train je VO2

### Verbeter VO2max

Waar je VO2max ook valt in vergelijking met anderen, het goede nieuws is dat het zeer trainbaar is. Door gecoördineerde training kan de VO2max met 10 - 25% worden verhoogd. Geleidelijke introductie van de volgende trainingen zal leiden tot de meest volhoudbare en consistente vooruitgang in de richting van het verbeteren van uw conditie.

There are a few different exercise modalities that have been shown to most effectively increase VO2max; these range from relatively short (30s) intense intervals, to longer (30min) less intense intervals.

#### Sprint Interval Training (SIT)

Train in zone 5 gedurende 30 seconden en rust dan 2-4 minuten. Herhaal dit 4-6 keer.

#### Intervaltraining met hoge intensiteit (HIIT)

Train 3-5 minuten in zone 3 of 4 en rust dan 3-5 minuten. Herhaal dit 3-5 keer.

#### Gemiddelde intensiteit continue training (MICT)

Train gestaag in zone 2-3 gedurende 20-45 minuten.

### Praktische aanbevelingen

Van de bovenstaande trainingsmodaliteiten begin je met degene die je het MINST hebt gedaan. Introduceer langzaam 1-2 VO2max-trainingen in je wekelijkse routine. Dagen voor en na VO2max-trainingen moeten ZEER GEMAKKELIJK herstel zijn (d.w.z. ALLEEN zone 1-2). Volg dit trainingsplan gedurende 4-6 weken en vervang vervolgens elke 4-6 weken de stijl van VO2max-training door een andere. Na elke fase van 4 tot 6 weken moet de VO2max opnieuw worden beoordeeld om uw voortgang bij te houden.

Een goed trainingsplan moet ook krachttraining, goede warming-ups en mobiliteit omvatten.



## Richtlijnen voor trainingen

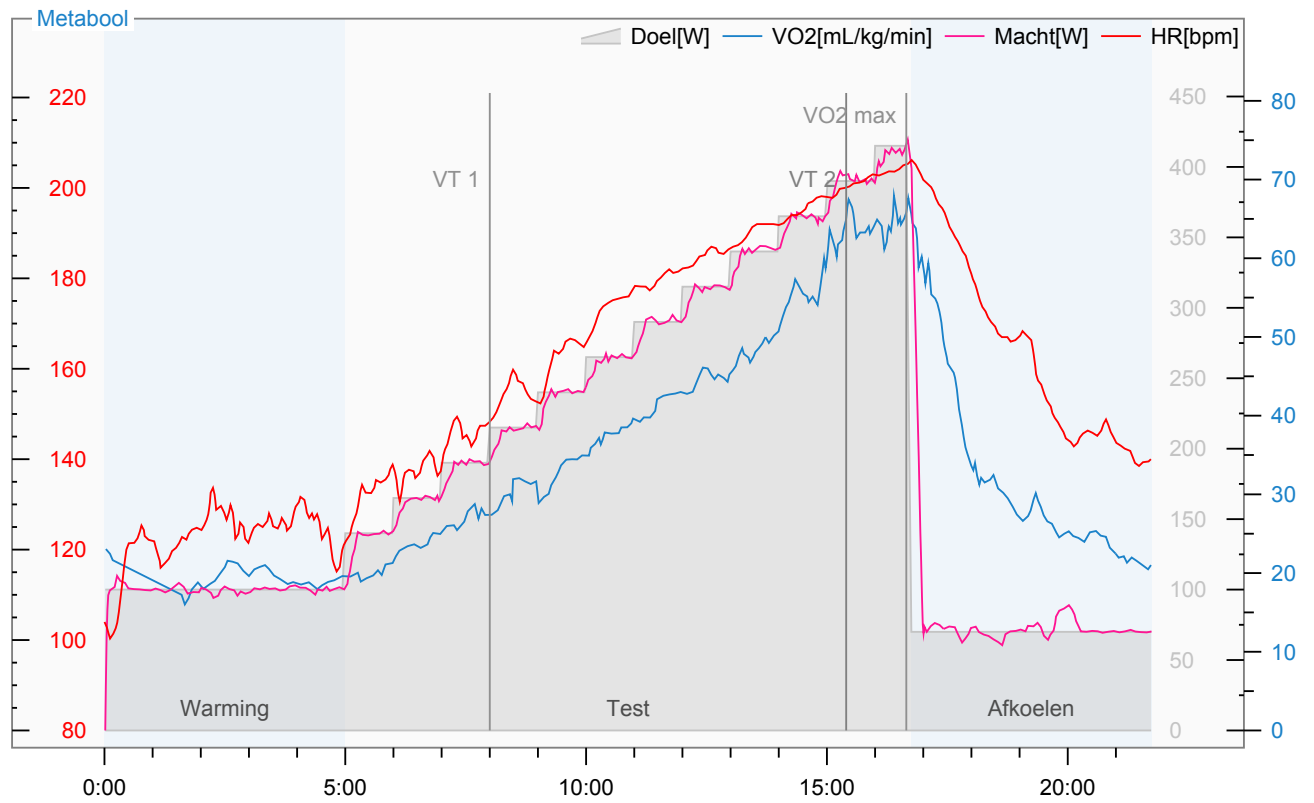
Type	Frequentie	Herhalingen	Duur	Intensiteit	Rusten	Verhouding
SIT	3x per week	4 - 6	30s	All-out	4min	1:8
HIIT		3 - 5	3 - 5min	Zo hard mogelijk	3 - 5min	1:1 or 5:2
MICT		1	20 - 45min	Net over drempel	N/A	N/A



VO2 Min: 16,0 Max: 68,0 Avg: 39,8

HR Min: 100 Max: 206 Avg: 158

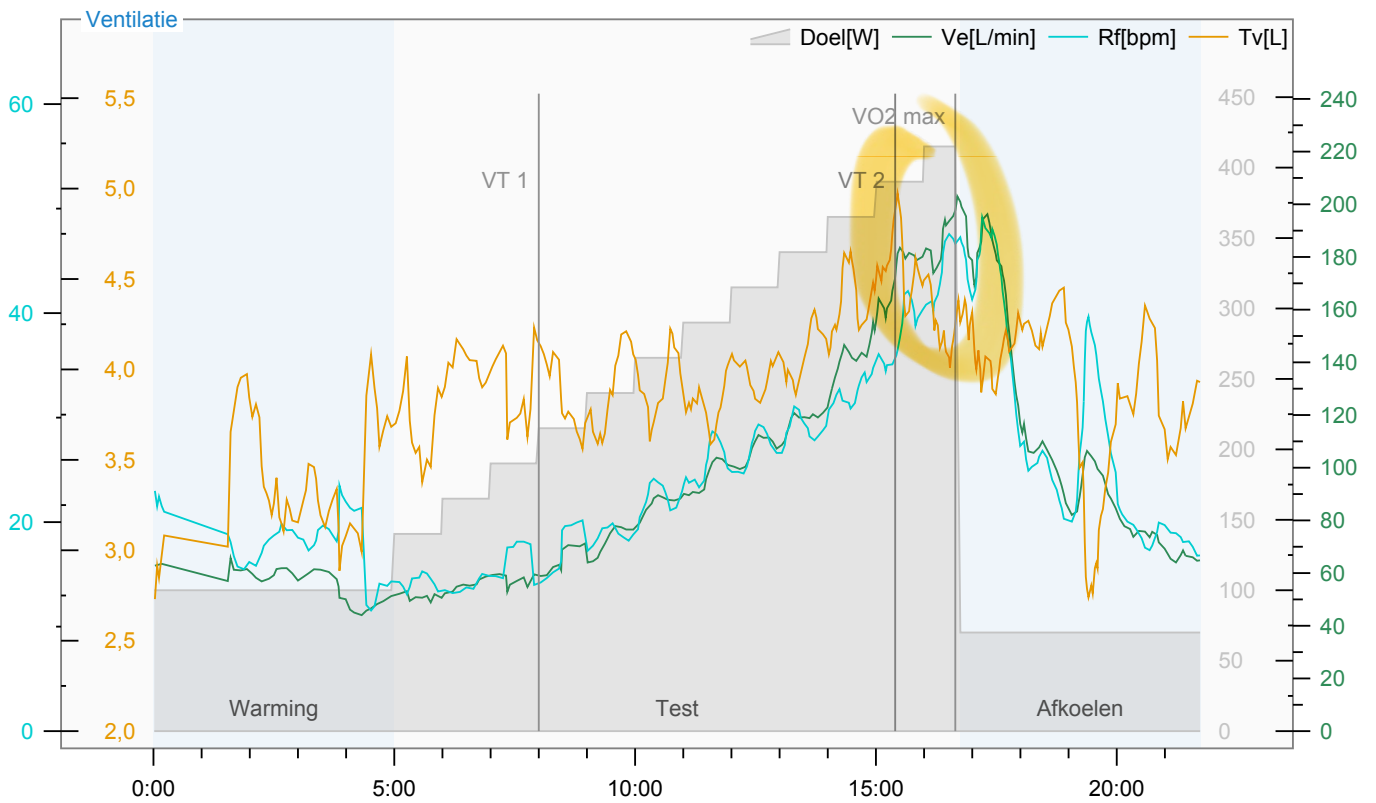
Macht Min: 0 Max: 419 Avg: 188

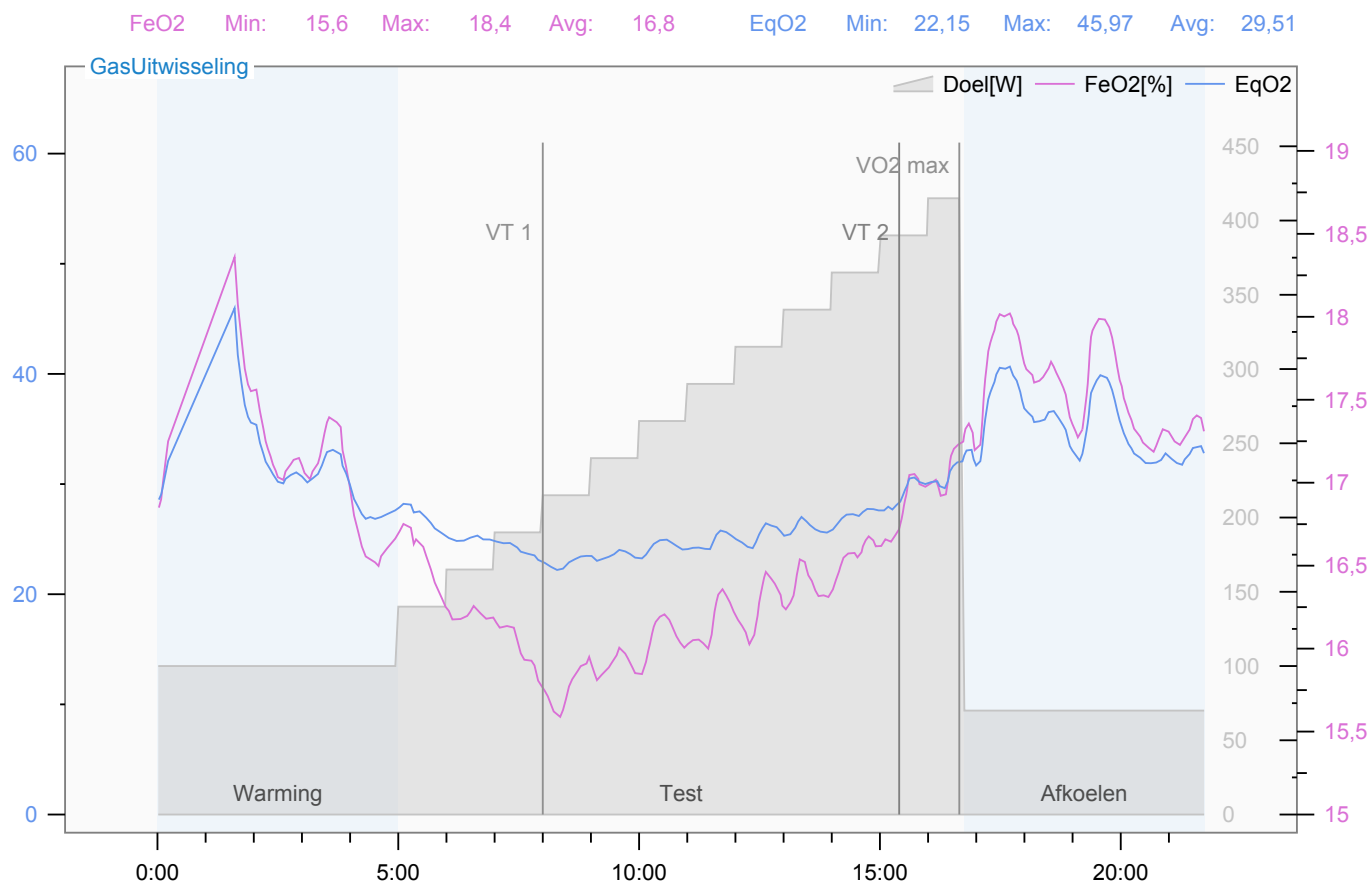


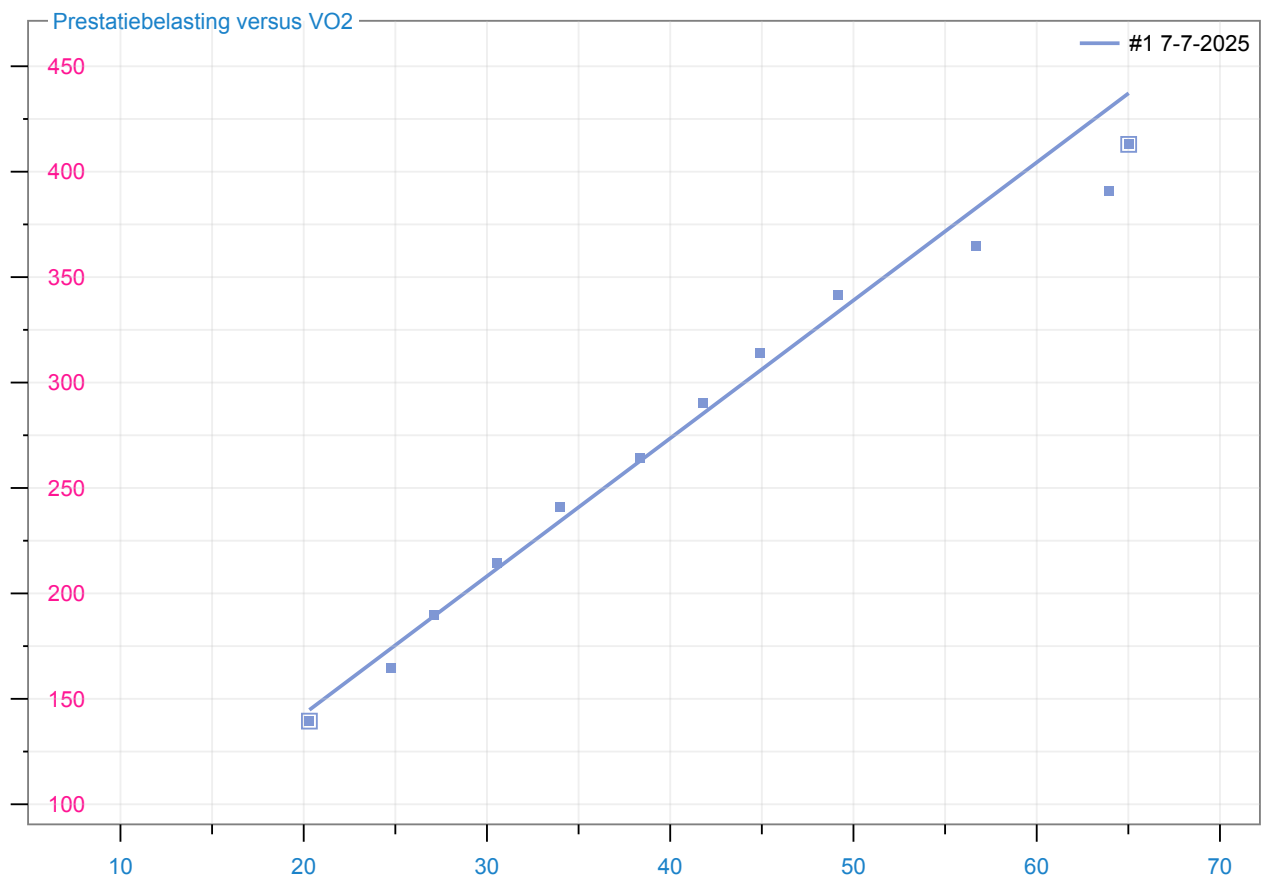
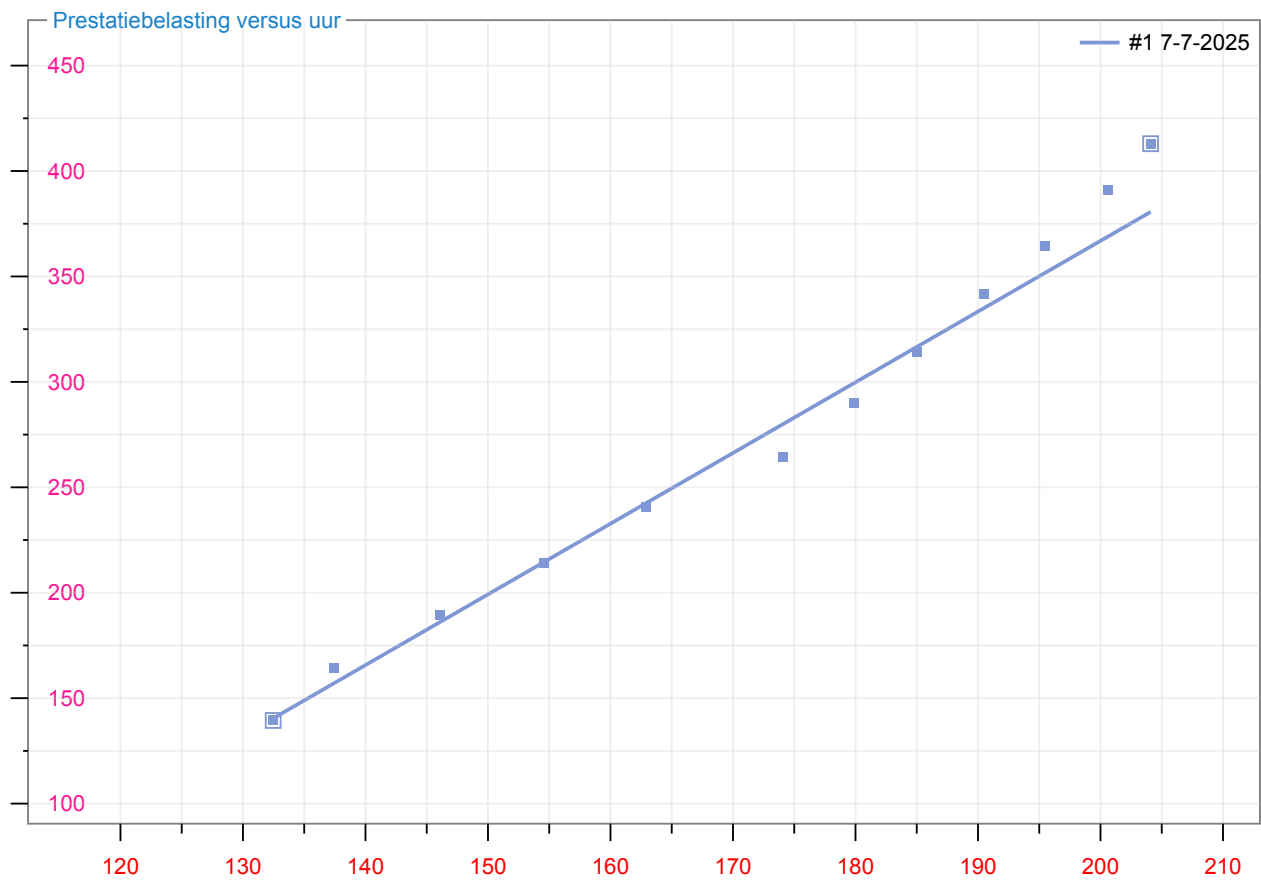
Tv Min: 2,7 Max: 5,0 Avg: 4,0

Rf Min: 11,5 Max: 49,2 Avg: 27,7

Ve Min: 44,0 Max: 203,5 Avg: 109,7







## Apparaatinformatie

Name	Measurement Types	Description
KICKR CORE 40F2 ( FW:1.5.36 SW: HW:1 P:FTMS Wahoo Fitness)	Power, Speed, RPM	Wieger vinke
Polar H10 EC563D27 (H10 3D56ECFEFF1A9EA0 FW:5.0.0 SW:3.3.1 HW:00760690.03 Polar Electro Oy )	HR, RR, HRV	
VO2 Master 3561 (1.6.2 E90D000000043EEE FW:14 SW:36 HW:15 VO2 Master Health Sensors Inc.)	Rf, Tv, Ve, VO2, FeO2, VO2, Pressure, Temp, HUM, EqO2, Calories	