Afbeelding met teken, kamer, hek, bord

Automatisch gegenereerde beschrijving

**MAXIMALE INSPANNINGSTEST**

“Wisdom is always an overmatch for strength”

*Phil Jackson*

**Intake**

**ALGEMENE INFORMATIE**

Naam:  #!Naam

Voornaam:#!Voornaam

Adres: #!Adres

E - mail: #!Email

GSM: #!GSM

Beroep:#!Beroep

Leeftijd:#!Leeftijd

Geslacht:#!Geslacht

**SPORTSPECIFIEKE INFORMATIE**

Sport: #!Sport

Niveau:#!Niveau

Trainingsomvang/week:#!TrainingOmvang

Doelstelling:  #!Doelstelling

**Huidig beweeg – of trainingsprogramma:**

#!Trainingsprogramma

**Lichaamsmetingen**

Leeftijd: #!Leeftijd

Geboortedatum: #!GeboorteDatum

Lengte: #!Lengte

Gewicht: #!Gewicht

Buikomtrek: #!BuikOmtrek

Vet% (caliper): *Biceps: #!Biceps*

*Triceps: #!Triceps*

*Subscapulair: #!Subscapulair*

*Iliaca: #!Iliaca*

***TOTAAL:*** *#!Totaal*

*VET%:*  ***#!VET***

Bortsomtrek: *IN: #!In*

*UIT: #!Uit*

*Verschil : #!Verschil*

Lenigheid: #!Lenigheid

**Blesures:**

#!Blesures

**Overzicht inspanningstest**

**#!TestType**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tijd (min.)** | **#!Waarde4** | **Hartslag (BPM)** | **Lactaat (mmol/L)** |
| RUST | 0 | #!HartslagRust | #!LactaatRust |
| 3 | #!Waarde3 | #!Hartslag3 | #!Lactaat3 |
| 6 | #!Waarde6 | #!Hartslag6 | #!Lactaat6 |
| 9 | #!Waarde9 | #!Hartslag9 | #!Lactaat9 |
| 12 | #!Waarde12 | #!Hartslag12 | #!Lactaat12 |
| 15 | #!Waarde15 | #!Hartslag15 | #!Lactaat15 |
| 18 | #!Waarde18 | #!Hartslag18 | #!Lactaat18 |
| 21 | #!Waarde21 | #!Hartslag21 | #!Lactaat21 |
| 24 | #!Waarde24 | #!Hartslag24 | #!Lactaat24 |
| 27 | #!Waarde27 | #!Hartslag27 | #!Lactaat27 |

|  |
| --- |
| **#!TestEinde** |

**EINDE TEST (tijd):** min./sec

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lactaat (mmol/L)** | **Hartslag (BPM)** | **#!Waarde4** |
| **2** | #!HartslagLactaat2 | #!WaardeLactaat2 |
| **3** | #!HartslagLactaat3 | #!WaardeLactaat3 |
| **4** | #!HartslagLactaat4 | #!WaardeLactaat4 |

***Recuperatie*:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tijd (na einde test)** | **Hartslag (BPM)** |
| 1’ | #!Recuperatie1 |
| 2’ | #!Recuperatie2 |
| 3’ | #!Recuperatie3 |
| 4’ | #!Recuperatie4 |

***Hartslagzones:***

|  |  |
| --- | --- |
| Herstel | **#!Herstel** |
| **1e zone (uithouding)** | **#!HartslagZone1** |
| **2e zone (extensief)** | **#!HartslagZone2** |
| **3e zone (intensief)** | **#!HartslagZone3** |
| Anaërobe zone | **#!AnaerobeZone** |

#!GrafiekPNG

**Beoordeling grafiek**

|  |  |
| --- | --- |
| ***2mmol grens:*** | #!MmolGrens2 |
| ***4mmol grens:*** | #!MmolGrens4 |
| ***Max. Prestatie:*** | #!MmolGrensMax |

**TRAININGSADVIES**

#!TrainingsAdvies