

Colle Auguste

PERSOONLIJKE GEGEVENS

Geboortedatum:	28/04/1991
Geslacht:	man
Doelstelling:	Sun Trip
Opm:	

TRAININGSLOGS

Huidig:

Frequentie:	x/week
LDT:	min
Afstand:	km/week

Haalbaar:

Frequentie:	7 x/week
LDT:	min

VRAGENRONDE

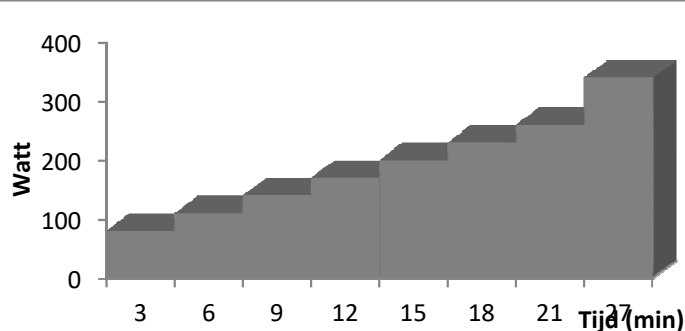
Fit:	7
Uitgerust:	10
Stress:	9
Training 24u:	Rust
Training 48u:	Rust

TESTGEGEVENS

Testdatum:	3/01/2018
Testafnemer:	Ruben De Gendt
Ergometer:	Wahoo Kickr
Protocol:	80W + 30W/3min
Meetapparatuur:	Lactate Pro

Protocol in detail:

Watt start:	80
Watt/stap:	30
Tijd/stap:	3



TESTRESULTATEN

ANTROPOMETRIE

Lengte:	179,5 cm	Triceps sf	9,6 mm
Gewicht:	73,6 kg	Subscapular sf	7,4 mm
BMI:	22,84 kg/m ²	Biceps sf	5,6 mm
		Iliac Crest sf	7 mm
Som huidplooiën:	59,8 mm	Supraspinale sf	5,8 mm
Densiteit:	1,079	Abdominal sf	8,4 mm
Vetgehalte:	8,6 %	Front Thigh sf	6,4 mm
Vetvrije massa:	67,3 kg	Medial Calf sf	9,6 mm

1. Normaal ($18,5 < \text{BMI} < 25 \text{ kg/m}^2$)
2. Het vetgehalte is OK i.f.v. sportbeoefening (ideaal $<13\%$).

MEDISCHE SCREENING

BD in rust:	130/70
Hart & long auscult:	nl S1S2, geen geruis
ECG in rust:	Normaal sinusaal
Bloedonderzoek:	Niet uitgevoerd

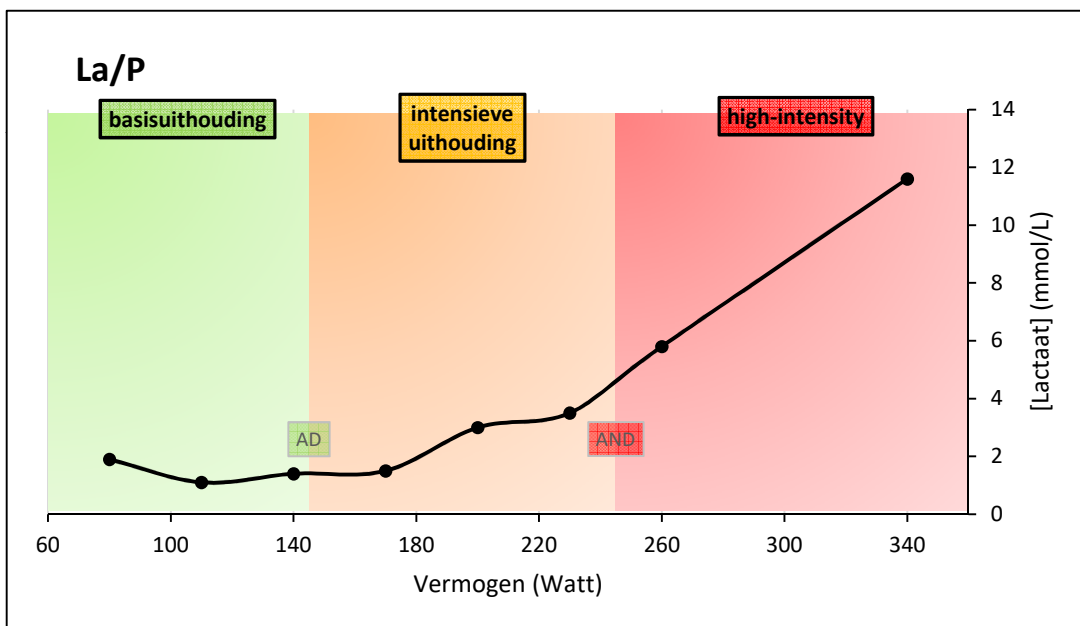
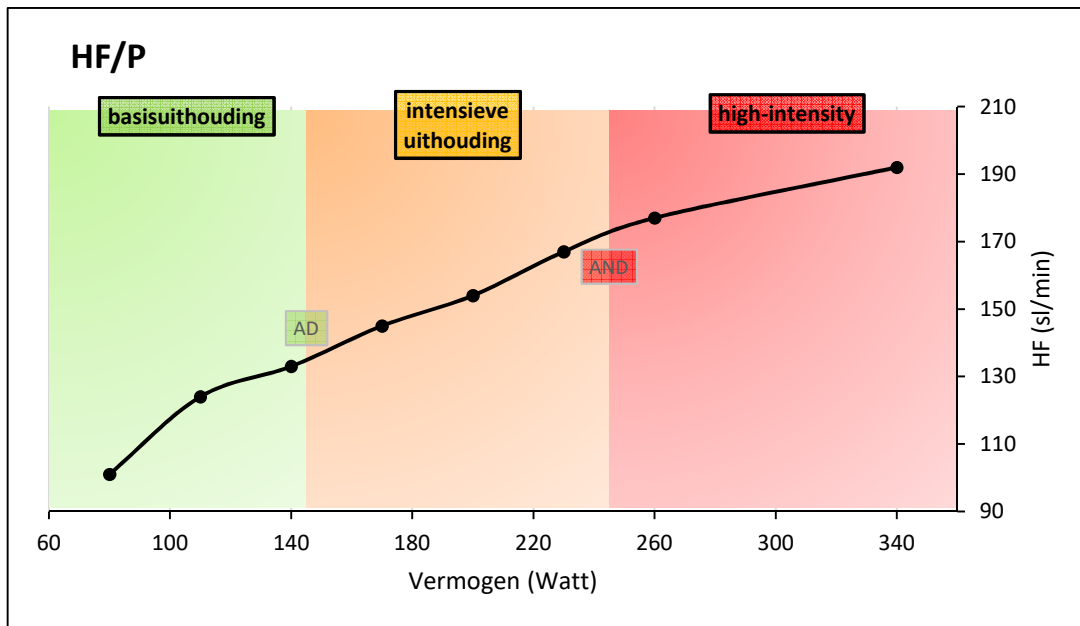
FYSIEKE TESTEN: KEY NUMBERS & EVALUATIE

i.f.v. competitieve sporters (25 - 30 jr)

	MAXIMAAL	AËROBE DREMPEL	ANAËROBE DREMPEL
P:	340 w	145 w	245 w
P/LG:	4,62 w/kg	1,97 w/kg	3,33 w/kg
T.o.v. P _{max} :		42,6 % P _{max}	72,1 % P _{max}
Omwent.:	85 rpm	85 rpm	85 rpm
HF:	192 bpm	135 bpm	172 bpm
[La]:	11,6 mmol/L	1,5 mmol/L	3,7 mmol/L
	laag	matig	gemiddeld
			goed
			zeer goed

Beste Auguste, mooie testresultaten, goed begin! Een maximaal vermogen van 340 Watt wijst op een goed potentieel i.f.v. jullie uitdaging. Op submaximaal niveau valt de aërobe drempel op 145 Watt (42,6 % P_{max}). Deze waarden tonen aan dat je basisuithouding matig ontwikkeld is i.f.v. je maximale potentieel. Door trainingen in de zone van de extensieve duur zal je deze basisuithouding verbeteren. De anaërobe drempel, het prestatieniveau dat bepalend is voor intensieve inspanningen van kortere duur, is matig tot gemiddeld ontwikkeld. Het wattage/kg lichaamsgewicht speelt vooral op heuvelachtige parcours een belangrijke rol. Jouw lichaamsverhoudingen zitten reeds vrij goed. Veel succes!

FYSIEKE TESTEN: GRAFIEKEN



FYSIEKE TESTEN: TRAININGSZONES

Zone	Type Training	HF (sl/min)	Vermogen	Gevoel
VI	Hersteltraining (REC)	<115	<140	zeer licht
V	Extensieve duur lang (EDT1)	115-135	145-180	licht
	Extensieve duur kort (EDT2)	120-140	155-195	tamelijk licht
IV	Intensieve duur (IDT)	140-160	195-230	tamelijk zwaar
III	Extensief Interval aëroob (EITa)	160-175	230-270	zwaar
II	Extensief Interval anaëroob (EITb)	175-185	270-305	zeer zwaar
I	Intensief Interval (IIT)	>185	>305	zeer zeer zwaar

FYSIEKE TESTEN: TRAININGSSCHEMA

	MA	DI	WOE	DON	VRIJ	ZAT	ZON	OPMERKINGEN
1								EDT1 tot ±: min EDT2 tot ±: min
2								
3								ALGEMEEN:
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

FYSIEKE TESTEN: TRAININGSVORMEN

TYPE	TRAININGSMODALITEITEN
RT	Duurtraining (continu): losfietsen: < 40 min
EDT1	Duurtraining (continu = Long slow distance): 120-240 min
EDT2	Duurtraining (continu + korte versnellingen): 90-180 min
IDT1	Duurblok: 40-60 min
IDT2	a. 3-4 x 10 min (Rec: 3 min zone RT)
	b. 2-3 x 15 min (Rec: 4 min zone RT)
	c. 2 x 20 min (Rec: 5 min zone RT)
EITa lang	a. 10-12 x 2min snel - 2 min traag
	b. 6-8 x 3 min snel - 3 min traag
	c. 4-6 x 4 min snel - 4 min traag
kort	Kracht: <60 omw/min > blokjes geleidelijk opdrijven.
EITb	a. 3-4 x 5-8 min hoog tempo (Rec: 8 min zone RT)
	b. 2 x 10-15 min hoog tempo (Rec: 10 min zone RT)
	c. 1 x 20-25 min hoog tempo (Rec: 5 min zone RT)
IIT	3 x 6-8' voluit (Rec: 5 min zone RT)

Zorg bij de intensieve trainingen voor een warming-up en cooling down (20-30' zone EDT)

3/01/2018					
Tijd min	Belasting Watt	RPM	HF sl/min	[Lactaat] mmol/l	RPE
3	80	85	101	1,9	8
6	110	85	124	1,1	9
9	140	85	133	1,4	11
12	170	85	145	1,5	13
15	200	85	154	3	14
18	230	85	167	3,5	14
21	260	85	177	5,8	15
27	340	85	192	11,6	20

