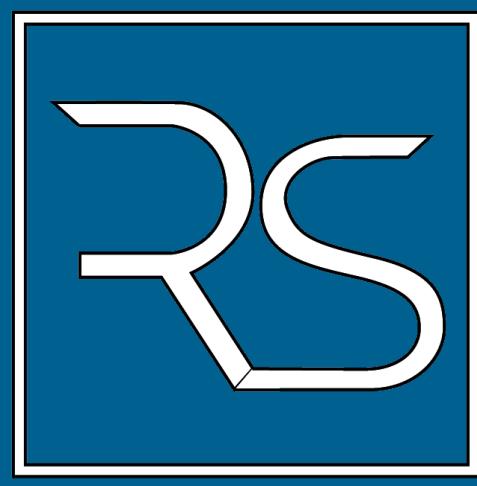


TRIPRO 

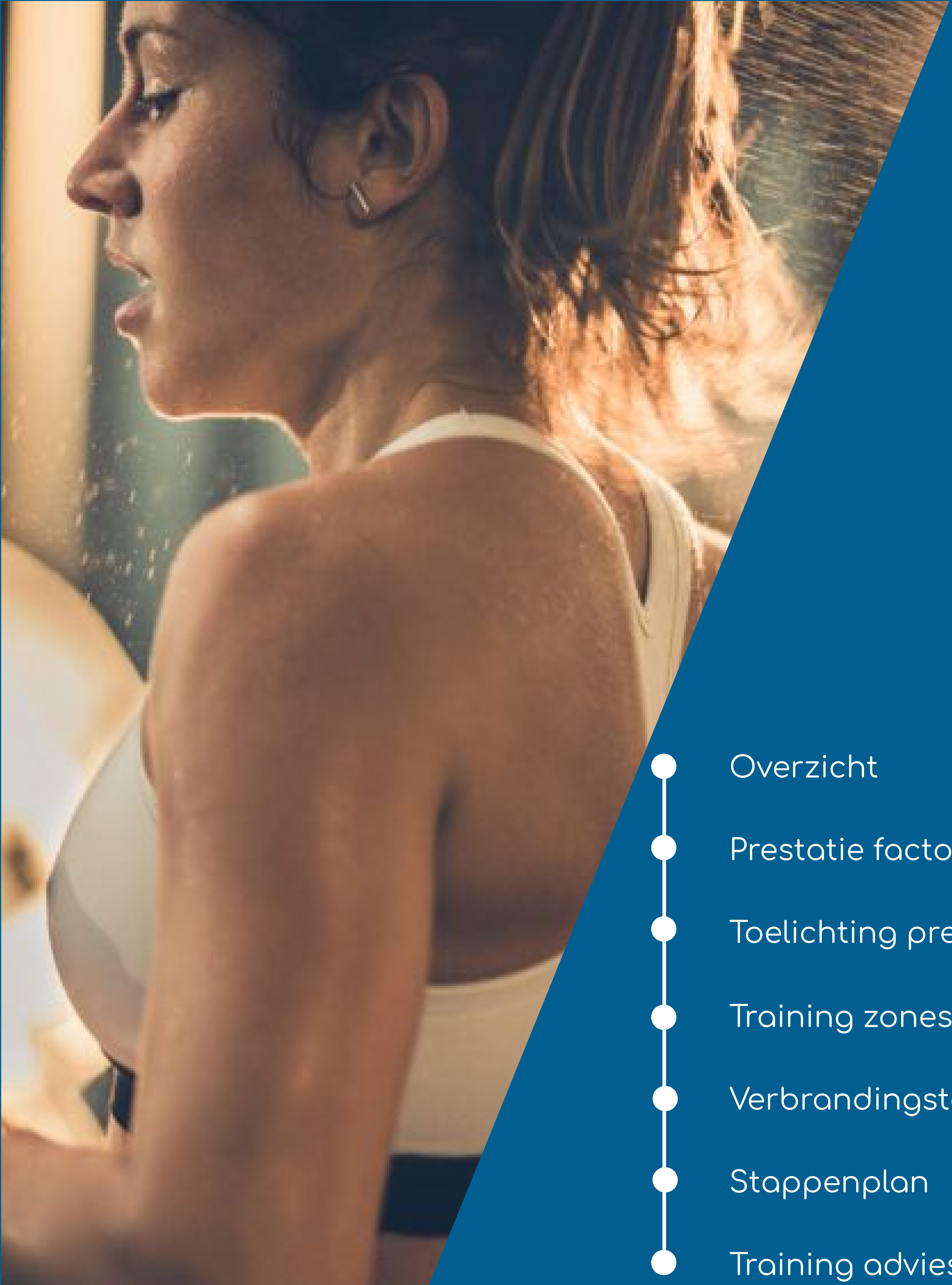


RUNNING
SOLUTIONS

Rapport inspanningstest



Inhoud

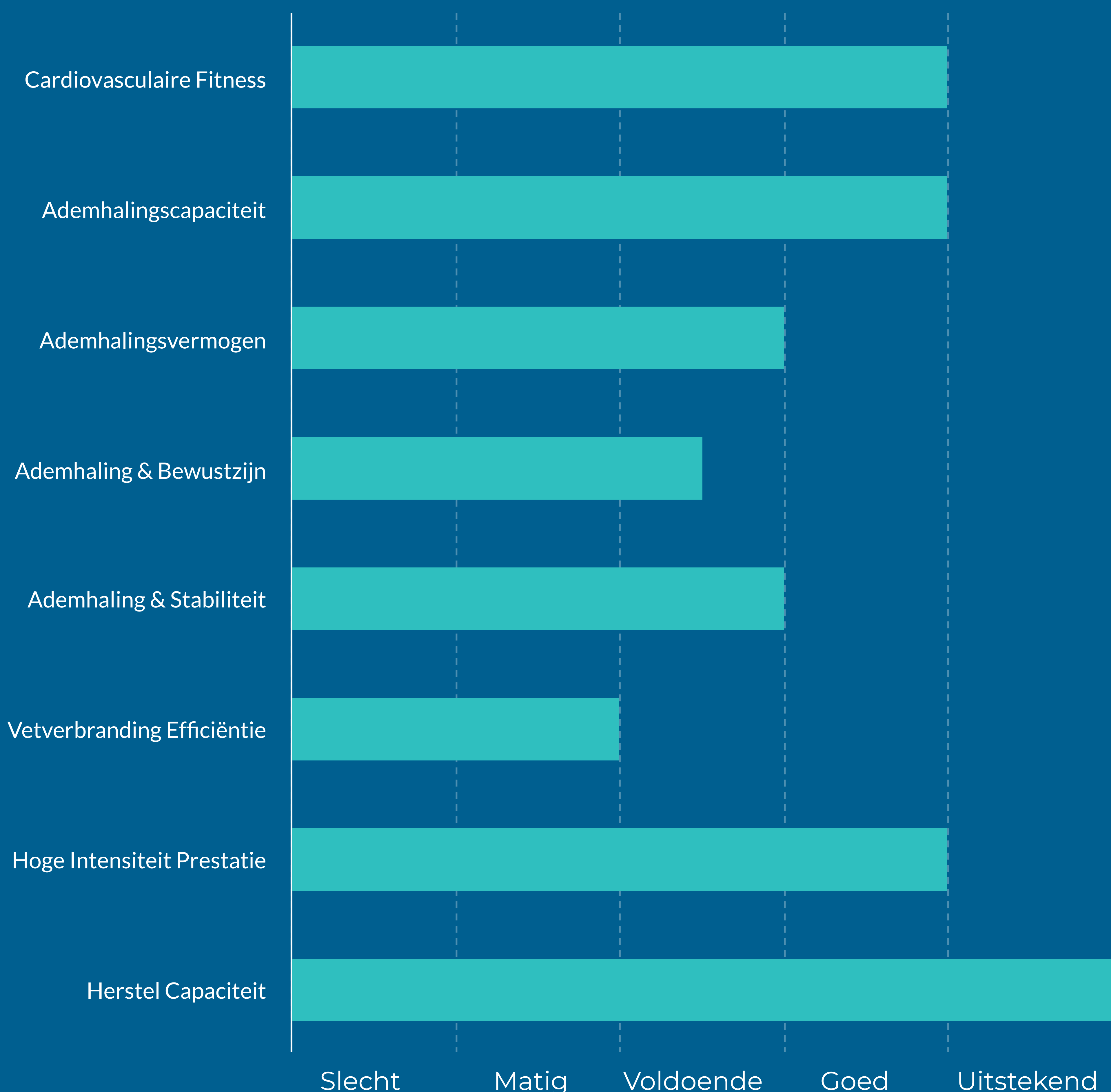


- Overzicht
- Prestatie factoren
- Toelichting prestatie
- Training zones
- Verbrandingstabel*
- Stappenplan
- Training advies*

Prestatie factoren

Hieronder vind je de beoordeling van je inspanningstest op basis van je metabole profiel. Elke beoordeling geeft je inzicht in de verbetermogelijkheden die er momenteel zijn in je prestatie. Bij lagere scores is de mogelijkheid voor een goede prestatie beperkter.

De uitleg per meting kan je op de volgende pagina's lezen.



personalialia

geslacht: M

lengte: 179 cm

gewicht: 69 kg

geboorte datum: 00-00-0000

testprotocol

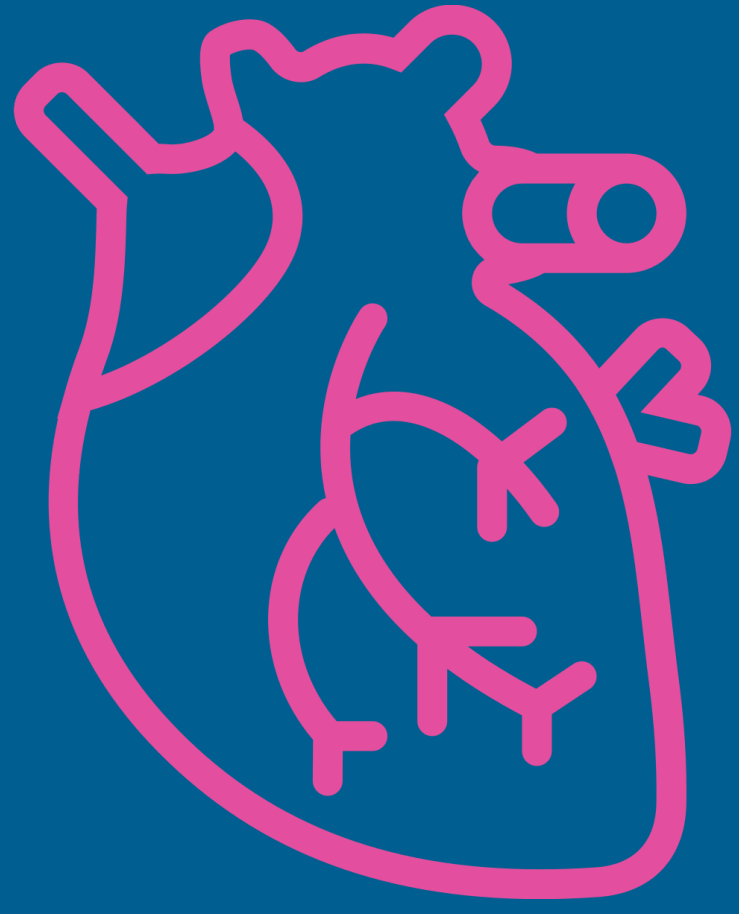
warming up 3min: 5.7 km/u

snelheid stap 1: 6.5 km/u

ramp test 1min: + 0.8 km/u

behaalde maximaal snelheid: 14.5 km/u

Toelichting prestatie



Cardiovasculaire Fitness

Deze parameter geeft een overzicht hoe goed je cardiovasculaire systeem (hart, bloedvaten en bloed) zuurstof aan je spieren leveren. Het laat ook goed zien of er een limiterende factor aanwezig is die je minder goed maakt in het functioneren tijdens een inspanning. De waarde is gebaseerd op de trendlijn van je VO₂ pulse (dit is de gebruikte hoeveelheid zuurstof per hartslag (VO₂/HR) wanneer de intensiteit toeneemt).

Een daling van je VO₂-pulse tijdens je test zorgt voor een lagere cardiovasculaire score. Deze waarde zal met de juiste trainingen verbeteren.



Ademhalingscapaciteit & Ademhalingsvermogen

Deze parameters geven een overzicht aan hoe goed je ademhalingsystemen (longen, ademhalingsspieren en bovenrug / ribben mobiliteit) zijn om op een efficiënte manier zuurstof aan de spieren te leveren. Het laat ook zien of er binnen deze systemen limiterende factoren aanwezig zijn die prestatie beperken.

Ademhalingscapaciteit wordt gemeten door twee waarden namelijk:

1. Het maximum volume aan lucht dat je kunt inademen.
2. Het maximum volume aan lucht dat je in één seconde kunt uitblazen.

Ademhalingsvermogen is je vermogen om jouw capaciteit te gebruiken tijdens training gebaseerd op twee waarden gemeten tijdens de meting.

1. Het volume aan lucht dat je verplaatst per ademhaling.
2. Je ademhalingsfrequentie per minuut .

Je ademhalingscapaciteit zal worden gescoord op basis van de Europese normen.

Je ademhalingsvermogen wordt gescoord door te kijken hoe goed je ademhalingscapaciteit wordt benut tijdens de test.

Je kunt deze waarden verbeteren door specifieke ademhalingsoefeningen te doen waarbij de focus ligt op frequentie en volume in combinatie met cardio en interval- training.



Ademhaling & bewustzijn

Met deze parameter krijg je inzicht in je cognitieve vermogen tijdens inspanning. Je ademhalingsfrequentie in de verschillende hartslagzones heeft hier grote invloed op. Als je ademhalingsfrequentie te hoog is zal de mate waarin carbon dioxide (CO₂) wordt afgevoerd te hoog zijn. Hierdoor neemt de hoeveelheid CO₂ in je bloed/cellen af. Een lagere hoeveelheid van CO₂ door een te hoge ademhalingsfrequentie (hyperventilatie) zal leiden tot vasoconstrictie van de bloedvaten in de hersenen. Met als gevolg dat er minder snel zuurstof beschikbaar is voor de hersencellen en hiermee van invloed is op je cognitieve functies (je vermogen om te denken en te reageren).

Deze parameter is gebaseerd op twee waarden:

1. Je ademhalingsfrequentie bij verschillende intensiteitsniveaus tijdens de test.
2. De hoeveelheid CO₂ die je uitademt gedurende de test.

Een te hoge ademhalingsfrequentie (hyperventilatie) tijdens één of meer stappen bij de test in combinatie met laag uitgedemde CO₂ niveaus geven een lagere score. Ademhalingsoefeningen zijn de manier om deze waarde te verbeteren.



Toelichting prestatie



Ademhaling en Stabiliteit

Deze parameter is een weergave van hoe je ademhalingsvolume invloed heeft op de stabiliteit van de wervelkolom, kracht in de ledematen en je lichaamshouding.

Jouw score is gebaseerd op het volume aan lucht dat je gedurende de test per ademhaling inademt, je Tidal Volume (VT).

Een lager volume aan hoeveelheid lucht dat je per ademhaling ademt tijdens de test leidt tot een verminderde stabiliteit van de wervelkolom en hierdoor verminderd vermogen om jouw vermogen om kracht te ontwikkelen in je ledematen en om een rechte houding vol te houden.

Een lage VT score in verhouding tot je FEV1 geeft een lagere score. Een lagere VT (in combinatie met hyperventilatie) is vaak een indicatie dat er meestal op spier- en skeletniveau een verminderde controle en functie is.



You
Tube



Vetverbranding

Deze parameter laat je zien hoe goed jouw spiercellen in staat zijn om zuurstof in te zetten om vet te gebruiken als brandstof. Het verbranden van vet is sterk afhankelijk van gezonde cellen.

De score van deze waarde is gebaseerd op de hartslagfrequentie waarbij je het crossover-point bereikt. Dit is het punt waarbij je meer koolhydraten (CHO) gaat verbranden dan vet in relatie tot jouw maximale hartslag en de hartslag waarmee je de test bent gestart.

Lage tot medium intensieve cardiotraining in Zone 2 en intervaltrainingen in Zone 5 zorgen voor een verbetering van deze score.



You
Tube



Hoge intensiteit prestatie

Deze parameter is een weergave van hoe goed je zuurstof kunt gebruiken tijdens hogere intensiteit. De waarde van deze parameter is gebaseerd hoe goed je zuurstof (VO₂) gebruikt per hartslag (VO₂/HR of VO₂-pulse) en per ademhaling (VO₂/BF).

Een lagere score laat zien dat je minder efficiënt bent bij je training/races waarbij de intensiteit hoger is. Je kunt dit verbeteren door intervaltrainingen te doen die precies bij de intensiteit liggen waarbij je de verminderde efficiëntie laat zien.



You
Tube



Herstel capaciteit

Deze parameter laat zien hoe goed je in staat bent om te herstellen van trainingen bij een hogere intensiteit. De score wordt bepaald door twee variabelen.

1. Cardiovasculair herstel:

We kijken hoe snel je hartslag daalt in de eerste minuut van de herstelfase.

2. Metabole herstel:

We kijken hoeveel CO₂ je uitademt in de eerste twee minuten van de herstelfase. Dit zetten we in relatie tot wat we zien tijdens de test/warming-up.

Jouw vermogen om te herstellen is direct gerelateerd tot je fitheid op dit moment. Een beperkte daling van je hartslag in de eerste minuut en CO₂ in de eerste twee minuten zorgen voor een lagere herstel score.

Cardio- en intervaltraining en ademhalingsoefeningen (indien nodig) zorgen voor verbetering van de score.



You
Tube





Trainingszones

Trainingszones	Hartslag bpm	Snelheid km/u	Trainingseffect	Training type
Zone 1	118-128	8.0 - 9.2	Verbeterd vetverbranding en zuurstof aanvoer naar de spieren & bevordert het herstel.	Herstel training
Zone 2	129 - 151	9.2 - 12.9	Verbeterd aerobe capaciteit en spiermetabolisme door een verhoging van de dichtheid van mitochondria. Stimuleert vetverbranding.	Lagere duurtraining
Zone 3	152 - 165	12.9 - 14.1	Verbeterd VO2 max en gezondheid door verbetering van cardiovasculaire kracht en verbetering in O2 opslag en lactaat shuttle.	Lang medium intensieve interval & tempotraining
Zone 4	166- 184	14.1 - 19.0	Verbeterd anaerobe capaciteit door verbetering van de buffering capaciteit.	Medium lange hoog intensieve intervaltraining
Zone 5	184 - 192	19.0 - 21. 4	Verbeterd VO2 max, aerobe capaciteit en spiermetabolisme.	Korte en hoog intensieve intervaltraining
MLSS Alleen gemeten bij specifieke test met lactaat	173-176	16.0	De maximale effort waarop je kan afbreken en aanmaken in dezelfde hoeveelheid. Dit is het gebied om super efficiënt te maken voor lange duursport.	Lange tempotraining

Fat max

128

Hartslag

De intensiteit waarbij een persoon het meeste vet als brandstof kan gebruiken en tegelijkertijd het minst aan koolhydraten nodig heeft.

VT1

140

Hartslag

De intensiteit waarbij de fysieke inspanning als training wordt beschouwd.

VT2

175

Hartslag

De intensiteit waarbij het lichaam over gaat naar voornamelijk anaerobe verbranding en koolhydraten de grootste energiebron worden.

VO2 max

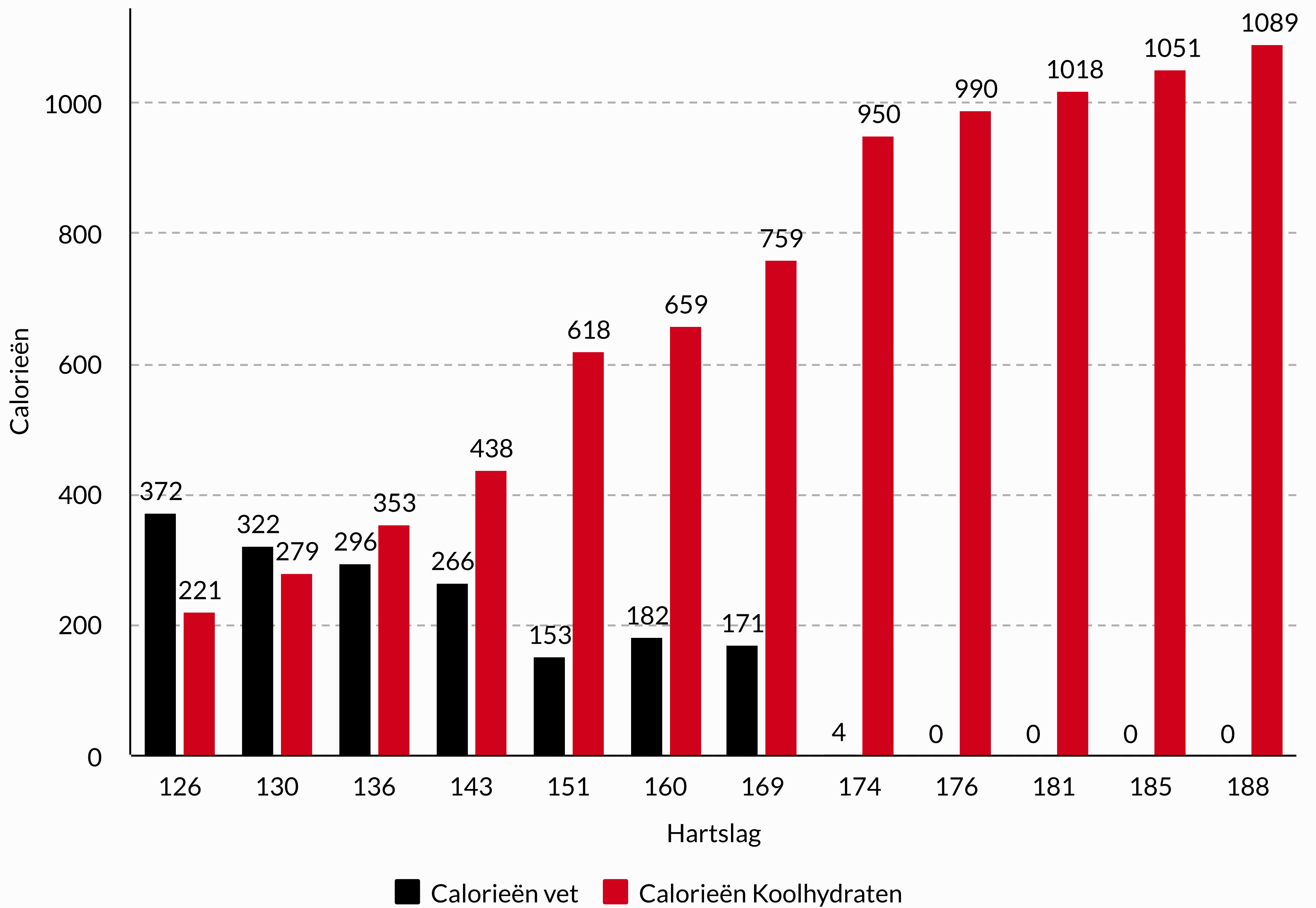
56

ml/min/kg

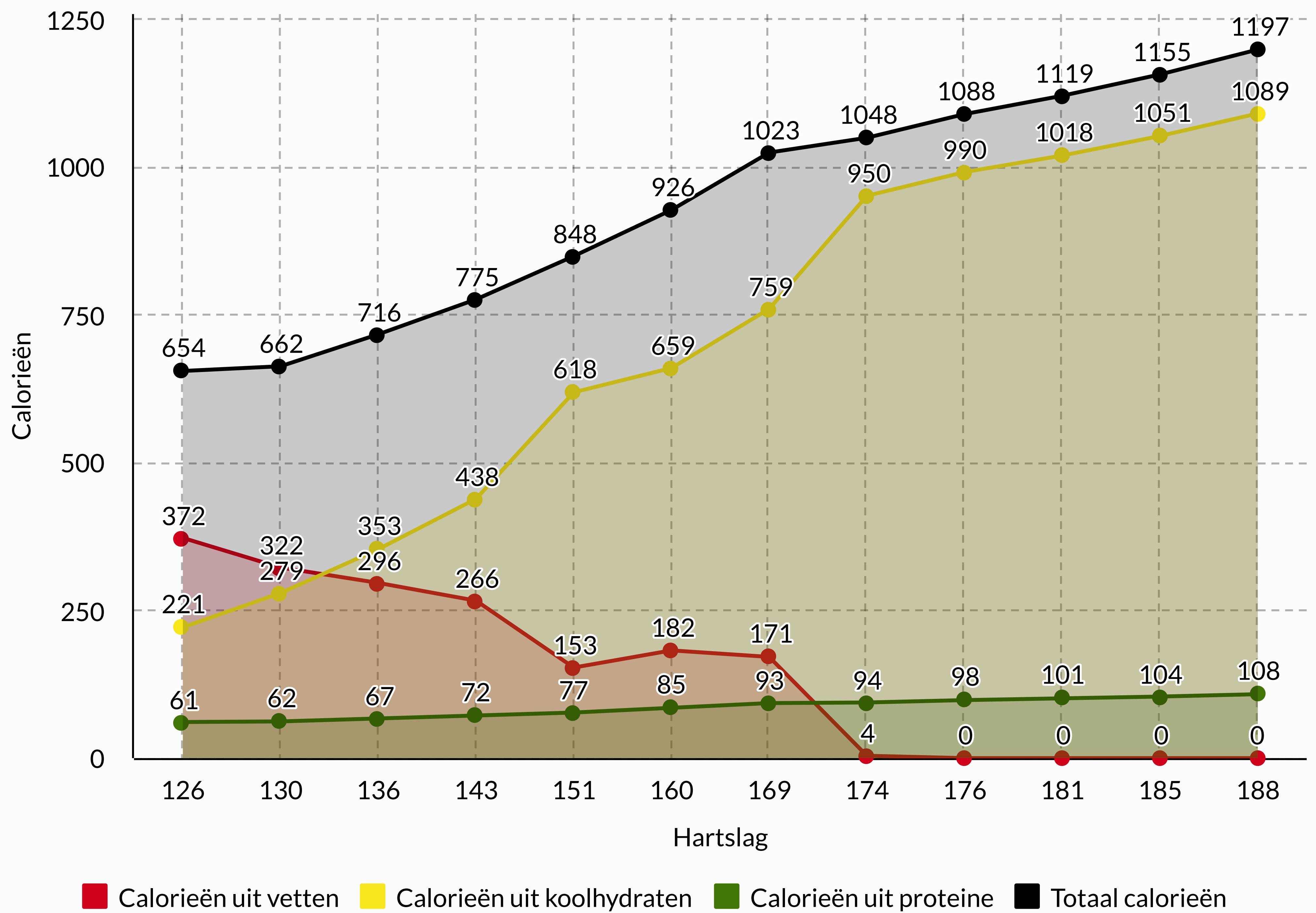
De maximale zuurstofopname in milliliters per kilogram lichaamsgewicht per minuut.

Als je op de loopband hebt getest zijn de snelheden per zone gebaseerd op de snelheid van de lopende band. Deze snelheden kunnen afwijken van de werkelijke snelheid die je buiten bij genoemde hartslagzones haalt. De reden dat we de snelheid toch benoemen is omdat ze wel een goede referentie vormen voor je volgende test om verbetering/verandering te analyseren.

Balans vet/koolhydraat verbranding



Verbranding in calorieën per uur



Stappenplan

Start



STAP 1 - Limitaties trainen

- ✓ Metabole inspanningstest ademgas
- ✓ Limitaties voor prestatie beoordelen met inspanningstest
- ✓ Specifiek trainingsadvies op basis van deze test
- ✓ Huidige trainingszones

na 10-12 weken



STAP 2 - Tweede zone test

- ✓ Metabole inspanningstest ademgas
- ✓ Hertest om verbeterde zones in kaart te brengen
- ✓ Nieuwe limitaties beoordeling
- ✓ Specifiek trainingsadvies op basis van deze test

12-10 weken
voor de race



STAP 3 - Specifieke wedstrijdtest

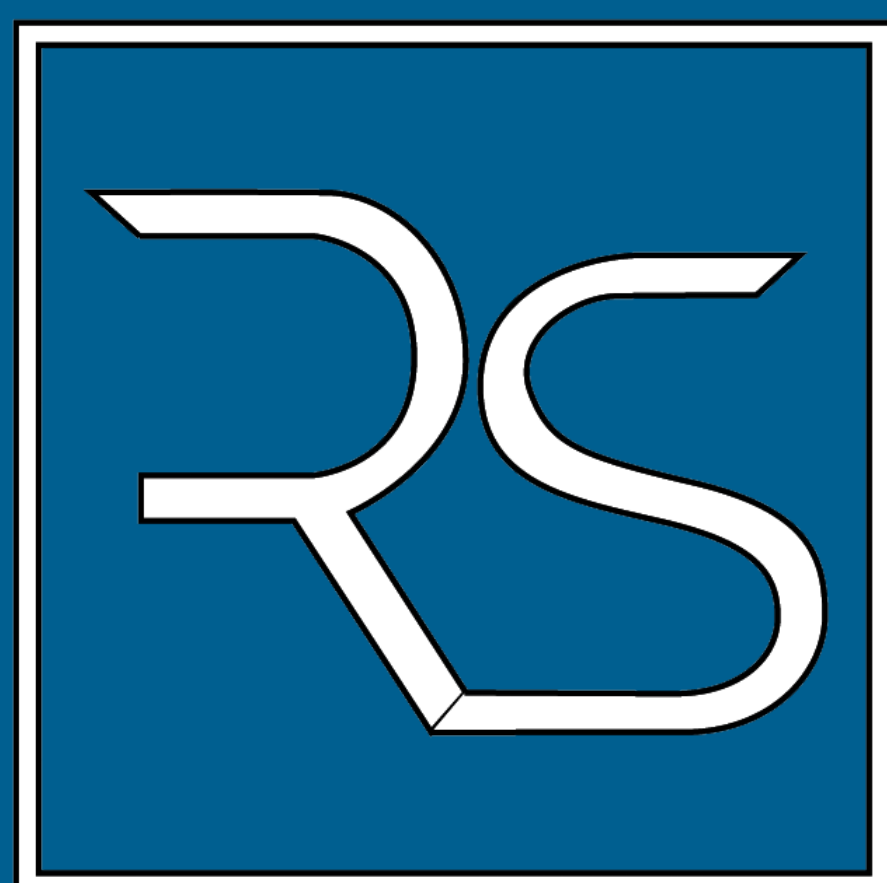
- ✓ Metabole inspanningstest ademgas + lactaat meting
- ✓ Duurtest om wedstrijd specifieke zone te bepalen
- ✓ Wedstrijd specifiek trainingsadvies

Trainingadvies

Hier zal een specifiek trainingsadvies komen te staan gebaseerd op de prestatie factoren, je trainingsdoelen etc. Met dit advies kan je zelf aan de slag om je training te verbeteren. Je kan er ook voor kiezen om zelf met een coach aan de slag te gaan. We hebben verschillende trainers beschikbaar en werken samen met andere coaches.

**Hartelijk bedankt voor je
bezoek en graag tot een
volgende keer.**

TRIPRO 



**RUNNING
SOLUTIONS**