

# 3COACH.BE

## LACTAATTEST - ANALYSE



## Performance diagnose

---

28/12/2007

3coach.be

2970 sgravenwezel

eikenlei 13

Tel Wim DeDoncker : 0476 410242

Tel Wim vd Wielle : 0486 808205

### Gegevens

Stefaan Kindekens

Geboortedatum 19/06/1968

### Afmetingen

Gewicht : 69

Lengte : 171

BMI : 24

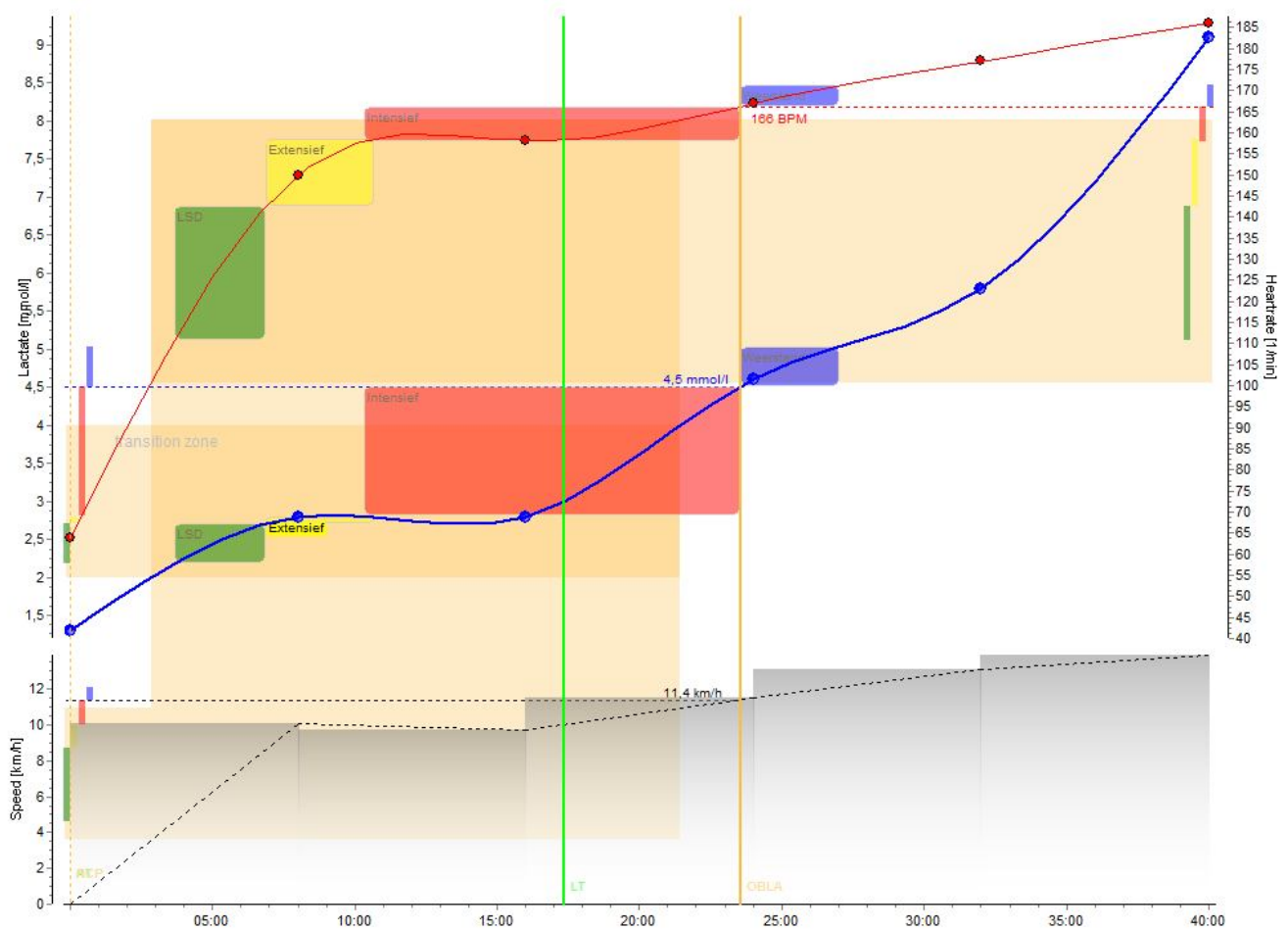
### Opmerkingen

Remark

## Step test / Load data

km/h	Time	HR	Lactate	kCal/h
0,00	00:00	64	1,30	0
10,10	08:00	150	2,80	697
9,70	16:00	158	2,80	669
11,50	24:00	167	4,60	794
13,10	32:00	177	5,80	904
13,90	40:00	186	9,10	959

## Diagram



Voorspelde maximum zuurstofcapaciteit

$VO_{2max}(abs) = 3,52 \text{ l/min}$

$VO_{2max}(rel) = 50,97 \text{ ml/min/kg}$

## Resultaten

### Thresholds

Volgende resultaten zijn berekend aan de hand van de lactaatanalyse

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	LT	OBLA	MAX
km/h	3,6	10,9	13,2	10,0	11,4	13,9
Lactate	2,0	4,0	6,0	3,0	4,5	9,1
HR	101	163	178	158	166	186
% max	25,7	78,6	94,7	71,9	82,0	100,0
Marathon	11:48:15	03:51:43	03:12:14	04:13:10	03:42:10	03:02:08

### Gebruikte afkortingen

LT = Lactate threshold = Aërobe grens = zone 2

OBLA = Onset of blood lactate = Anaërobe grens of omslagpunt = zone 4

### Trainingszones

Onderstaande zones zijn afgeleid aan de hand van de bovenstaande analyse

	LSD	Extensief	Intensief	Weerstand
km/h	4,6 - 8,7	8,7 - 10,0	10,0 - 11,4	11,4 - 12,1
Lactate	2,2 - 2,7	2,7 - 2,8	2,8 - 4,5	4,5 - 5,0
HR	111 - 143	143 - 158	158 - 166	166 - 171
1000 m	12:56 - 6:53	6:53 - 6:01	6:00 - 5:15	5:15 - 4:57

ZONE1: RECUPERATIEZONE + LSD ( long slow distance) = laag in deze zone is hersteltraining. Kan gebruikt worden na een zware inspanning. Hoger in deze zone leggen we een brede uithoudingsbasis

ZONE 2: EXTENSIEVE DUURTRAINING: de intensiteit blijft relatief laag, de trainingen hebben een continue karakter en de tijdsduur is relatief lang.

ZONE 3: DE INTENSIEVE DUURTRAINING: de intensiteit ligt beduidend hoger dan de vorige zone. Deze trainingsvorm verloopt onder de overslagpols en heeft een positief effect op het verbeteren van de uithoudingshoe korter de wedstrijd hoe belangrijker het trainen in deze zone word

ZONE 4: WEERSTAND, VERZUREN: de intensiteit ligt heel hoog in deze zone wordt tijdens het trainen de balastir voortdurend afgewisseld met herstel