

Power Profile Test

Het meten van het trainingseffect

Joep van Kesteren, MSc.

Bewegingswetenschapper
SportMáx, Máxima Medisch Centrum

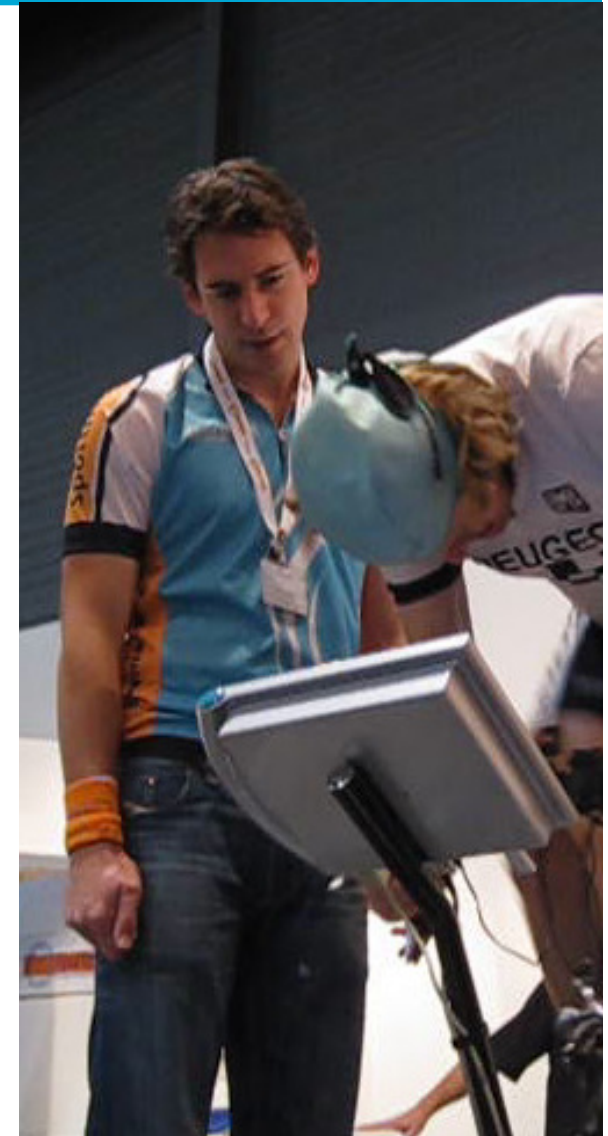


Wat wil je meten?

Wat moet een wielrenner kunnen?

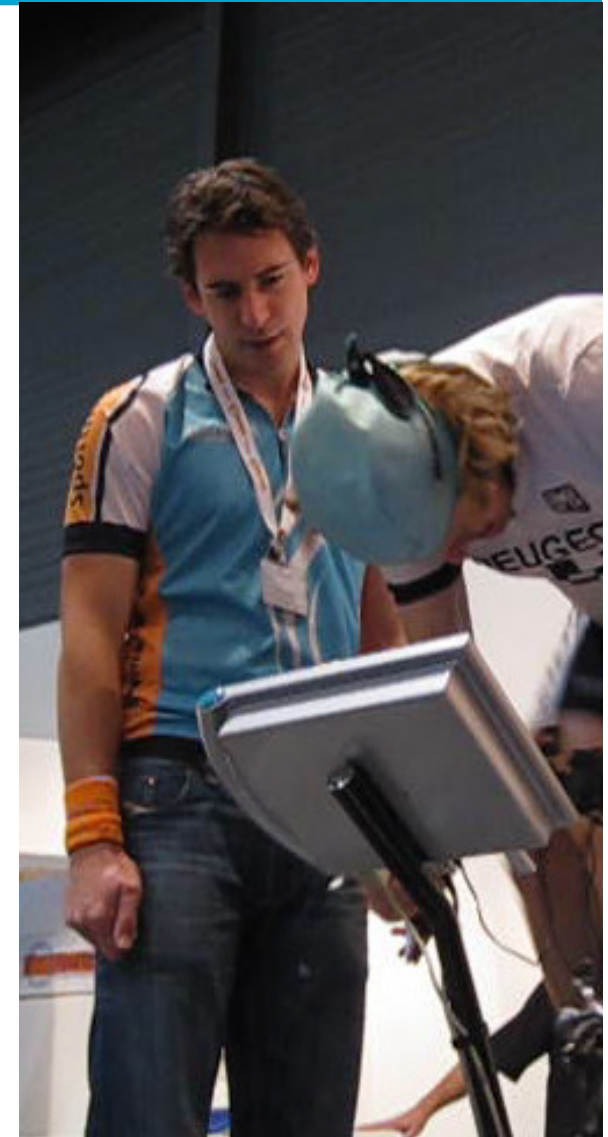
- lang rijden
- achtervolgen
- demarreren
- sprinten
- klimmen
- tijdrijden
-

Kunnen we dit meten?



Hoe kun je dat zo goed mogelijk meten?

- Gecontroleerde omstandigheden
- Reproduceerbaar
- Op eigen fiets
- Concreet cijfer op prestatie plakken
- Op basis van Vermogen (W)
- Moet zoveel mogelijk belangrijke wielerelementen bevatten



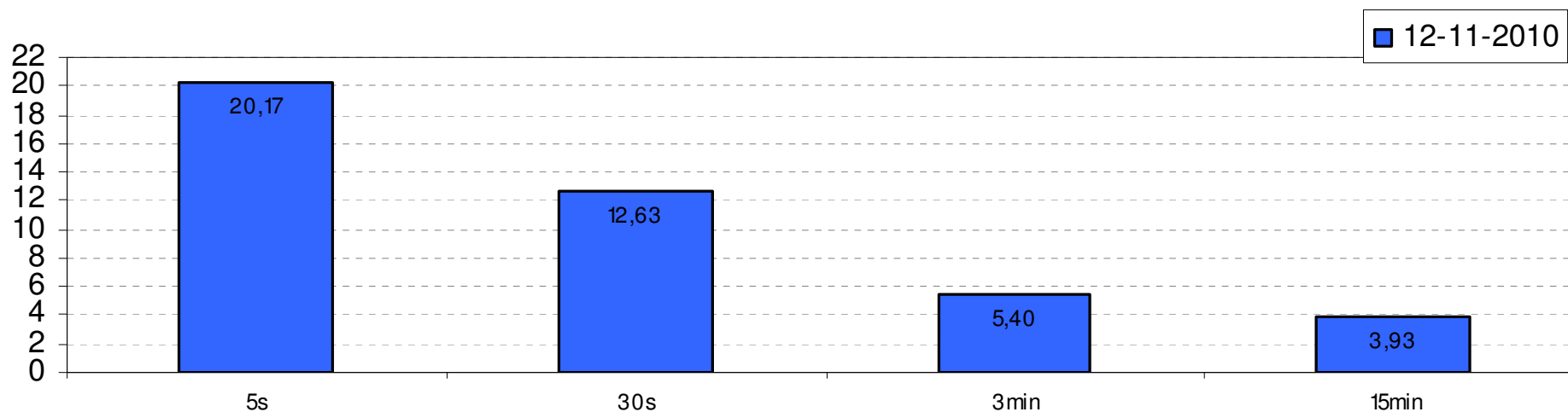
Power Profile Test

4 intervallen:

- 5 sec sprint (korte explosieve sprint)
- 30 sec sprint (lange sprint)
- 3 min tijddrit (korte klim, demarreren)
- 15 min tijddrit (klim, tijddrit)

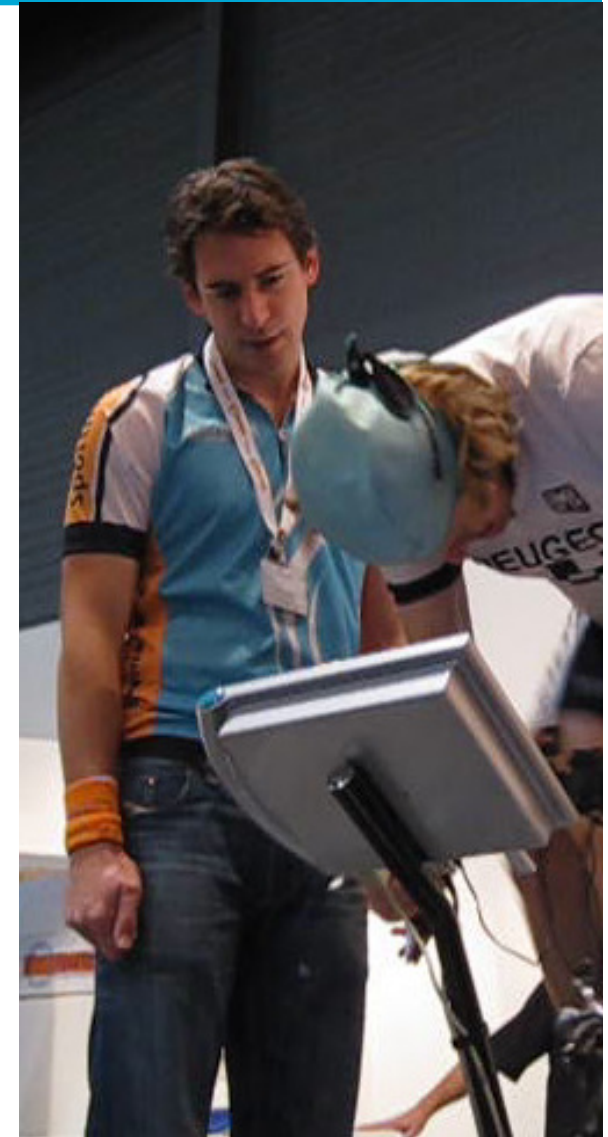


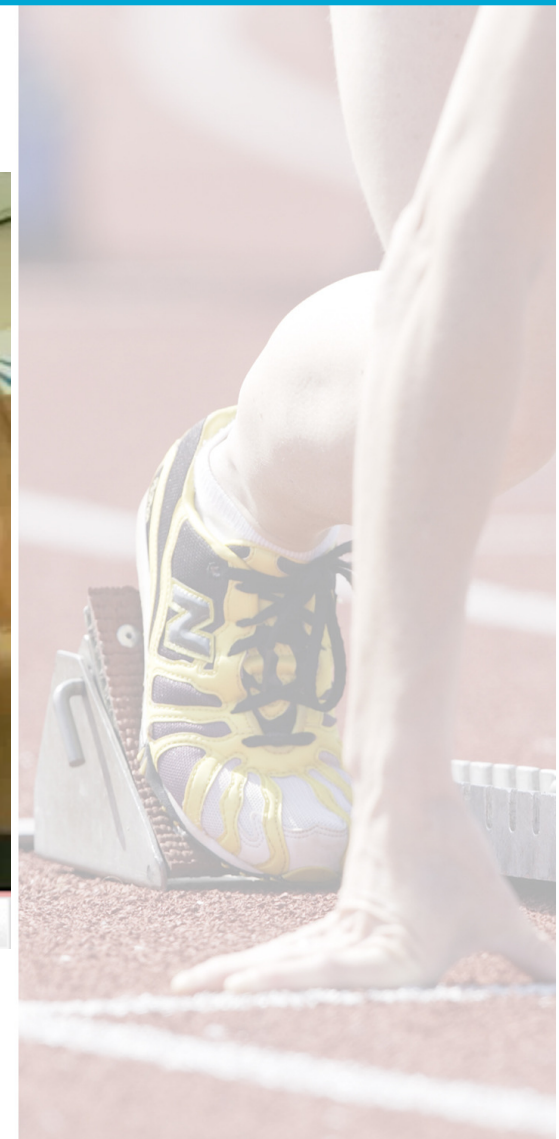
Mean max. power output (W/kg)



Power profile

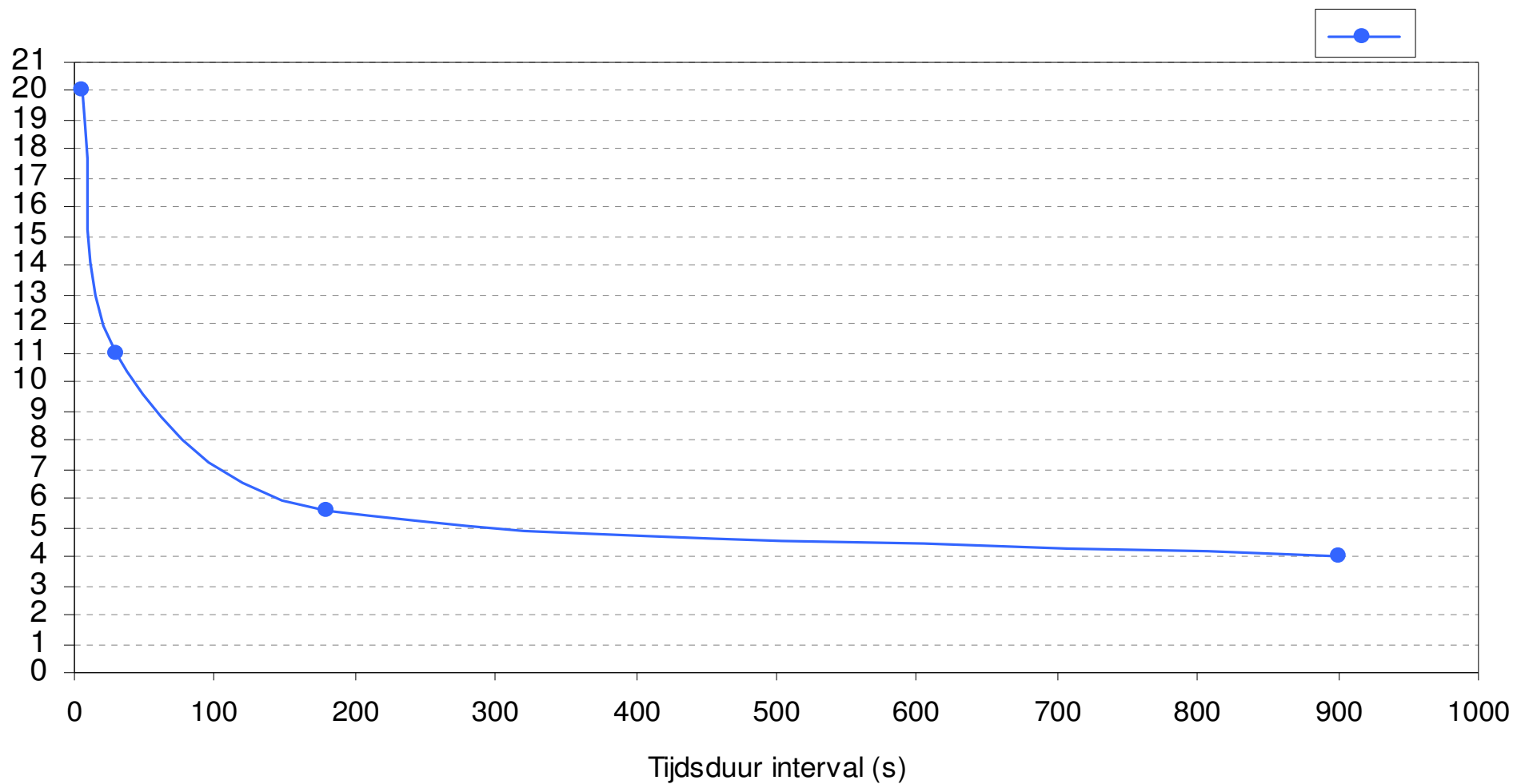
- Profiel van het maximale vermogen dat een renner gemiddeld kan leveren over verschillende tijdsintervallen
- Sterktes en zwaktes in kaart brengen
- Training aansturen
- Evaluatie van trainingseffect





Power Profile Test

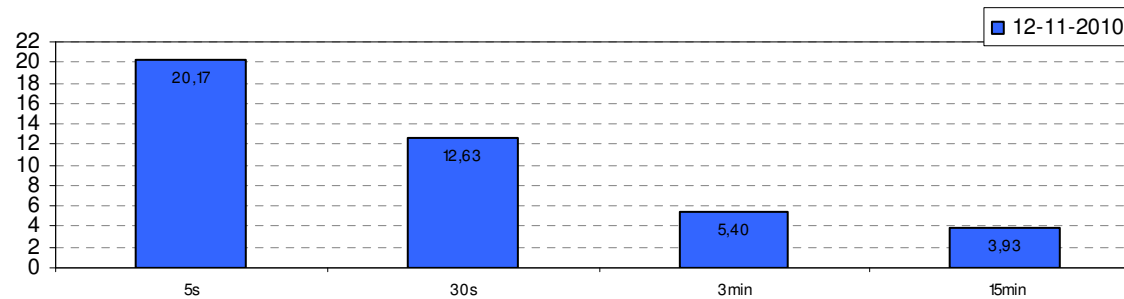
Mean max. power output (W/kg)



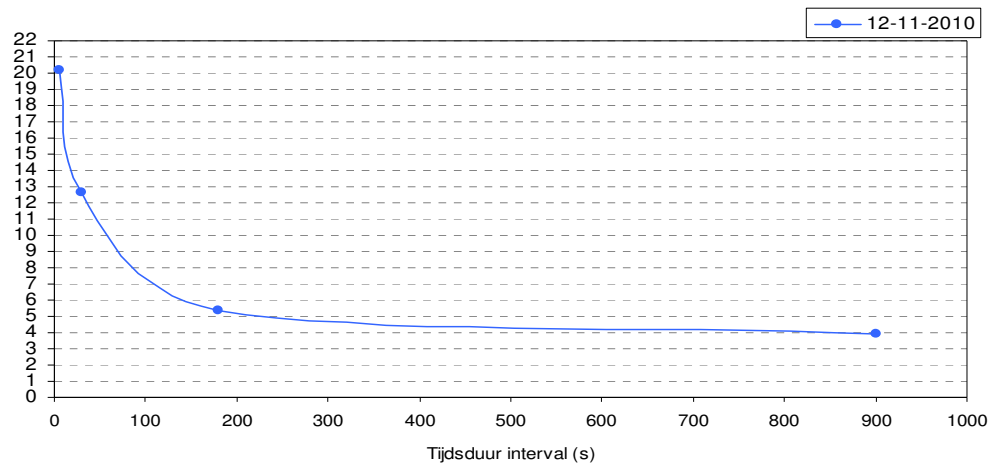
Power Profile Test

Voorbeeld...

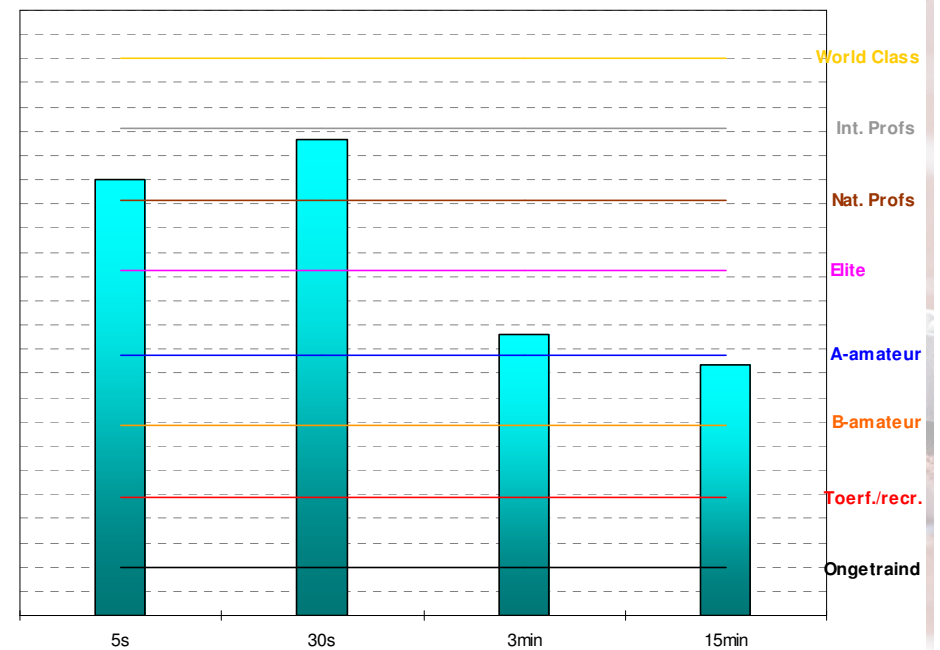
Mean max. power output (W/kg)



Mean max. power output (W/kg)



Uw Power Profile

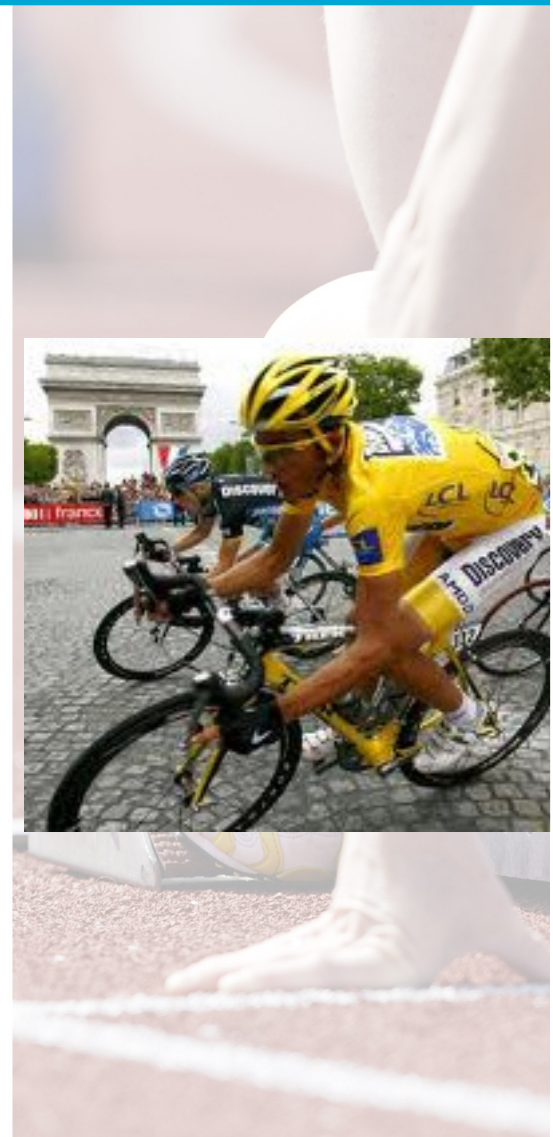
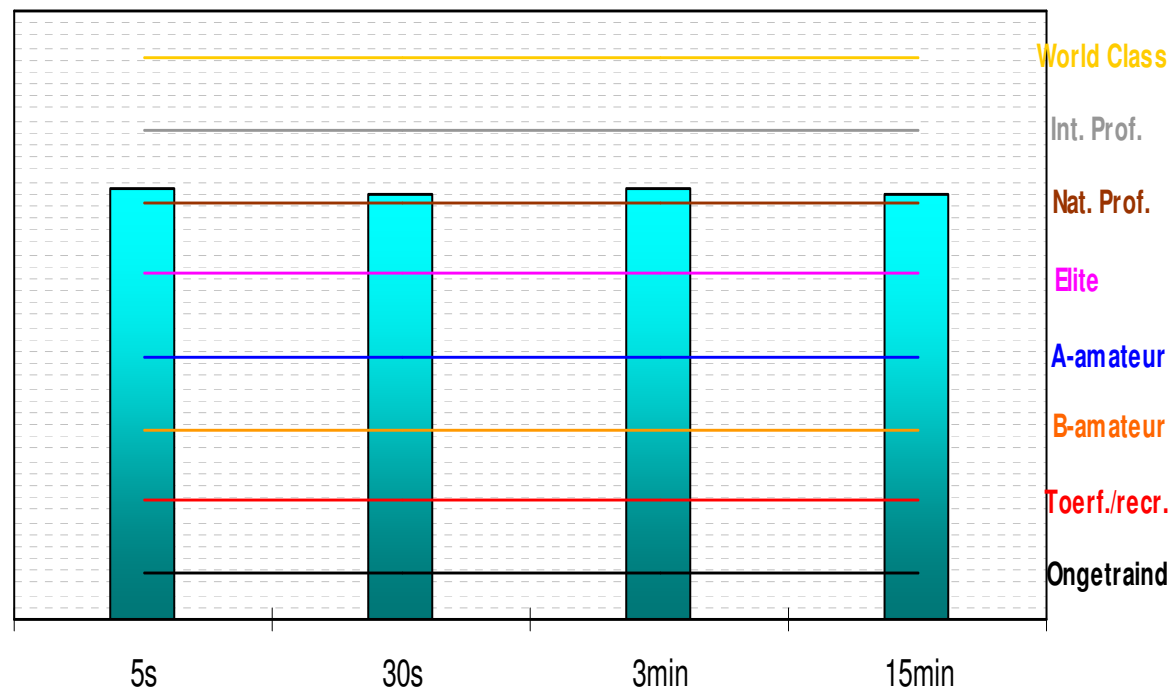


Welk type renner ben ik??



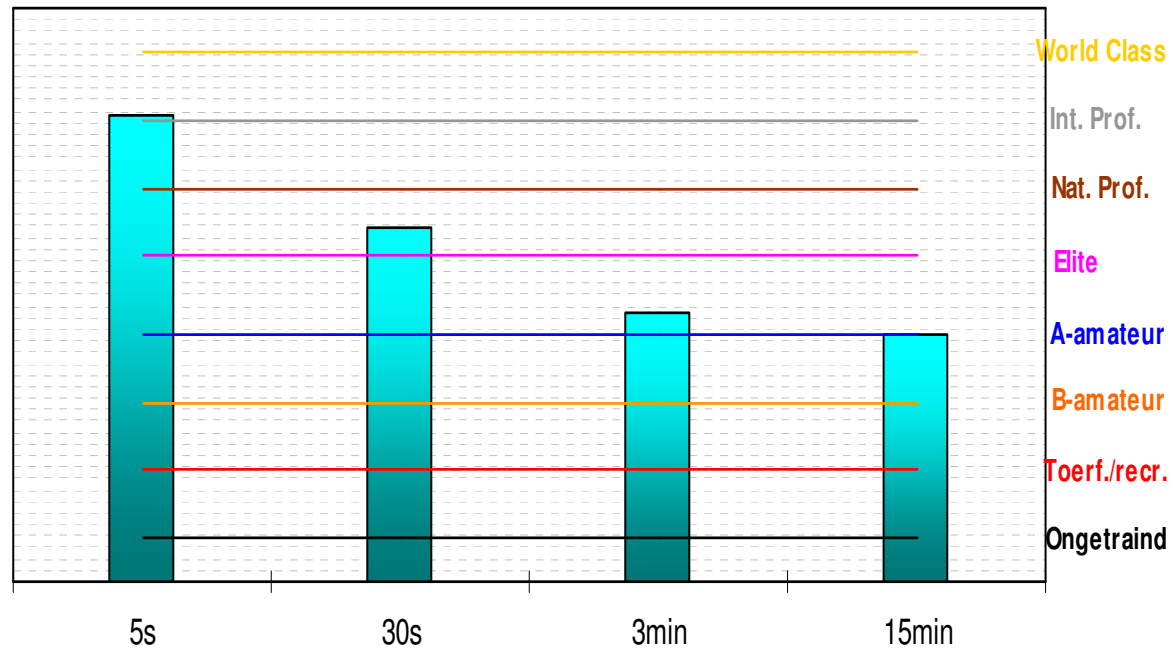
Power Profile Test

All-rounder



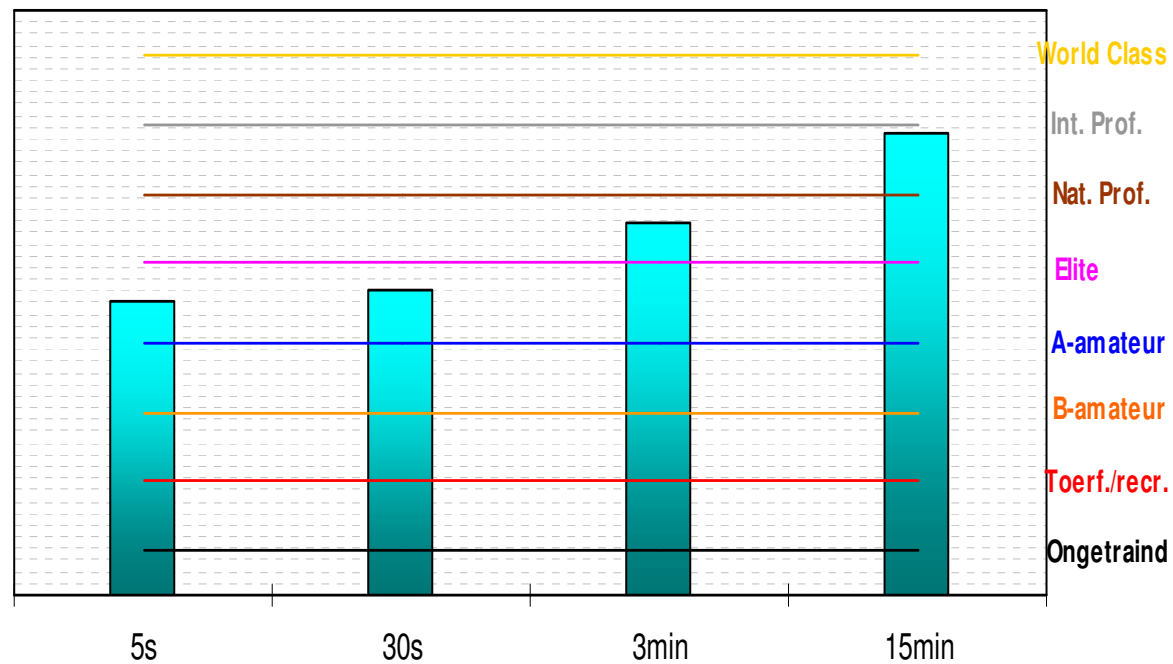
Power Profile Test

Sprinter



Power Profile Test

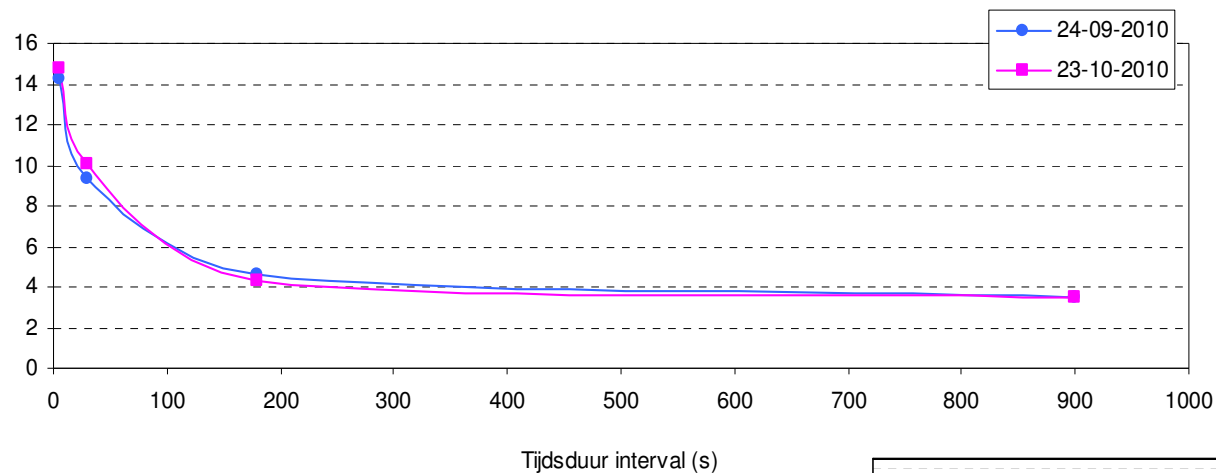
Tijdrijder/klimmer



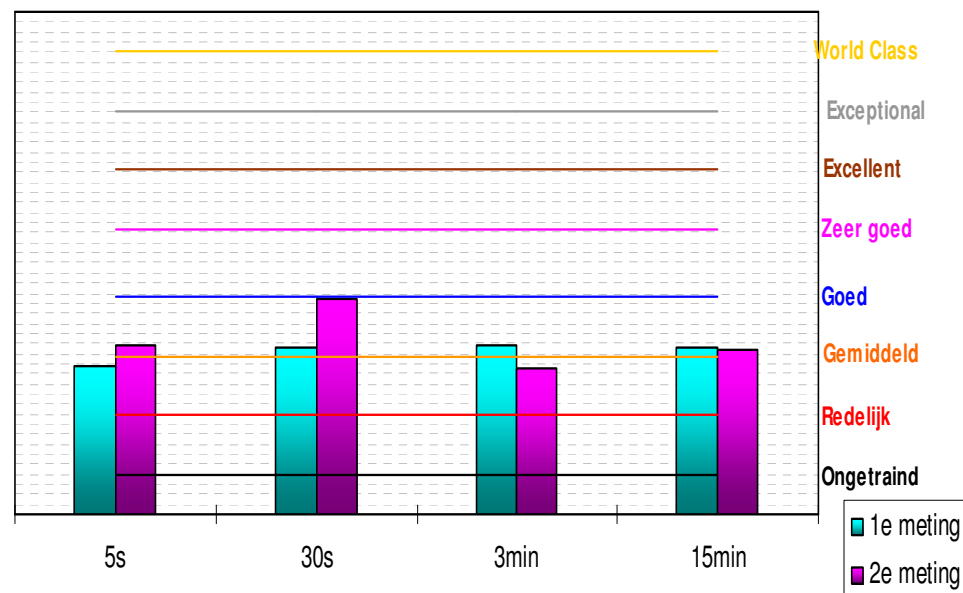
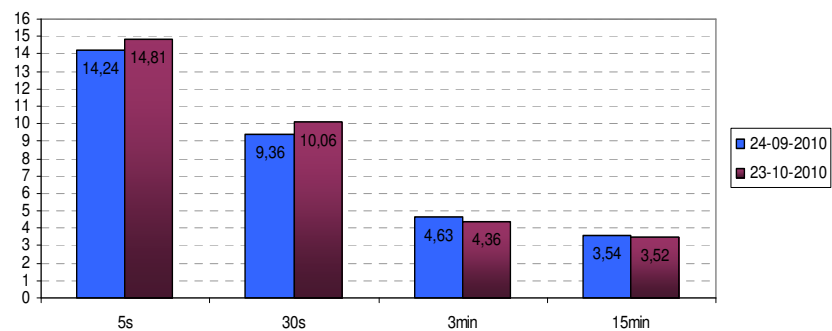
úw prestatie ónze zorg

Trainingseffect meten

Mean max. power output (W/kg)



Mean max. power output (W/kg)



Power Profile Test

Trainingszones in hartfrequentie en vermogen

Uw trainingszones

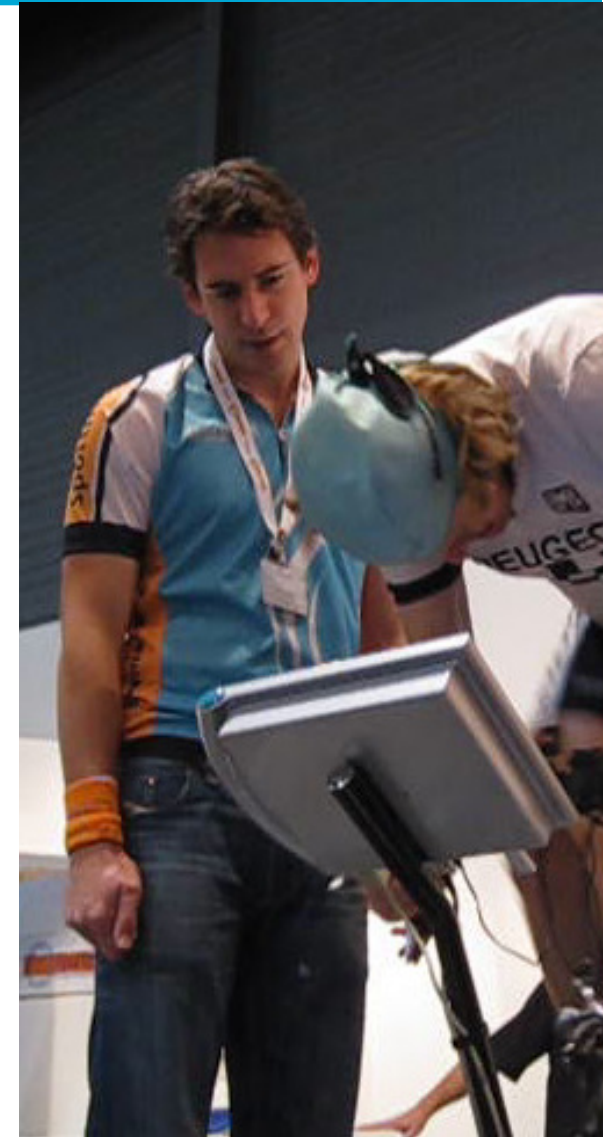
Zones	Beschrijving	Hartslag (bpm)	Vermogen (W)	Richtlijn tijdsduur	
1	Herstel training	104 - 126	< 123	30-90 min	rit
2	Duurtraining	126 - 141	125 - 168	60-300 min	rit
3	Tempo duurtraining	141 - 156	170 - 202	60-180 min	rit
4	Omslagzone	156 - 171	204 - 235	8-30 min	interval
5	VO ₂ max	> 171	238 - 269	3-8 min	interval
6	Anaerobe capaciteit	NVT	271 - 336	<30 sec	interval

Uw maximale hartslag: 186 bpm



Wat kun je er dan mee?

- Dan weet je wat je sterke/zwakke punten zijn
- Verbetering/achteruit heel strak in de gaten houden
- Heb ik na een trainingsperiode ook effect?
- En hoe groot is dat effect en waar is dat opgetreden?
- Concrete cijfers
- Vergelijken met anderen!



Power Profile Test

Meer informatie: www.sportmax.mmc.nl

Bedankt voor uw aandacht!

Vragen?

