



Opmerkingen en trainingsadvies :

Hallo Voorbeeld, **Opmerking:** Verstandig om de test een dag uit te stellen. Nu goed fit. De test laat een prima verbetering zien van je lactaatcurve. Een hele mooie rechtsverplaatsing. Zie vergelijk. Een heel mooi resultaat over de afgelopen periode, ondanks het heftige winterweer, heel knap. Qua periodisering past het ook goed. Je kunt nu gerust door naar Z3/4 trainingen. De volgende winterperiode dan weer gebruiken om nog een stapje verder de goede richting in te maken. Z1/2 wel goed blijven onderhouden.

	WATT	HF
<u>Anaerobe drempel :</u>	250	173
<u>Aerobe drempel :</u>	200	155

Trapfrequentie: In eerste instantie lijkt je er problemen mee te gaan krijgen maar als in het verloop van de test het vermogen op loopt hou je de TF goed op peil en los je dat goed op.

Fysieke gegevens: Gewicht, vet% en longinhoud OK.
Herstel redelijk tot goed. Logisch gevolg van beter Aeroob gebied en betere Lactaatcurve. Anaerobe en Aerobe drempel sterk verbeterd t.o.v. 2009.10
VO2-max toegenomen.

Succes met trainen,
Peter Scheres

Overleg over eventueel volgende test begin juni.