



Effect van testprotocol op hartslag, zuurstofopname en vermogen



Wat is het effect van testprotocol (weerstand opvoeren per seconde, 1 of 3 minuten) op de hartslag, zuurstofopname en het vermogen?



Boodschap

Het bereikte vermogen is hoger bij testprotocollen waarbij de weerstand snel wordt opgevoerd (per seconde of 1 minuut).

Trainingszones voor vermogen, bepaald met deze snelle protocollen, geven mogelijk een overschatting. Check de zones tijdens de training (zie plaatjes hiernaast).

Gebruik precies hetzelfde protocol bij verschillende testmomenten van één handbiker.



LICHT



Ademhaling is rustig



MATIG



Ademhaling gaat omhoog maar je kan nog een praatje maken



ZWAAR



Praten wordt lastig, alleen nog maar in korte zinnen