



RHINO
SPORTZORG

Inspanningstest

Melvin Keppel

21-01-2018 - 00:00



Huidige situatie van Melvin Keppel

Gegevens

Voornaam	: Melvin	Achternaam	: Keppel
Straat & huisnummer	: Edmond Audranstraat 123	Postcode & woonplaats	: 3543 BH Utrecht
Telefoon nummer	: 06 34 034 644	E-mail	: info@rhino-sportzorg.nl
Geboorte datum	: 22-06-1988	Leeftijd	: 29
Geslacht	: Man		
Gewicht in kg	: 70 kg	Lengte in cm	: 180 cm
Soort test	: Inspanningstest		
Datum van test	: 21-01-2018	Tijdstip van test	: 00:00

Advies : Train 3x per week duur 3 voor minimaal 20 min.

		Schaal	Norm
Rustwaarden			
Bloeddruk bovendruk	: 120	Normale bloeddruk	101 / 135
Bloeddruk onderdruk	: 80	Normale bloeddruk	61 / 85
Saturatie	: 98%	Normale saturatie	95 / 98 %
Ademfrequentie	: 6x per minuut	Uitstekend	8 / 12
Vermogen tot herstel	: 50	Normaal	50 >
Conditiegetal	: 50	Normaal	30 >
Verbranding in rust	: 0,6400		< 0,7
Hartslag			
Hartslag rust	: 60 bpm	Excelent	62 / 65 bpm
Hartslag Threshold (AT)	: 178	Persoonlijke waarde	
Hartslag Maximaal (MHR)	: 184	Persoonlijke waarde	
Gewicht			
BMI	: 21,6	Gezond gewicht	19 / 25
Buikomvang	: 75 cm	Ideaal	< 93 cm
Vetpercentage	: 12%	Fitness	14 / 17 %

Testuitslagen van Melvin Keppel

Gegevens

Voornaam	: Melvin	Achternaam	: Keppel
Gewicht in kg	: 70 kg	Geboorte datum	: 22-06-1988

Soort test	: Inspanningstest	Tijdstip van test	: 00:00
Datum van test	: 21-01-2018		

Schaal

Norm

Hartslag

Hartslag rust	: 60 bpm
Hartslag Threshold (AT)	: 178
Hartslag Maximaal (MHR)	: 184

Excelent

62 ÷ 65 bpm

Persoonlijke waarde

Persoonlijke waarde

VO2max

VO2max	: 70 ml/kg/min
VO2max	: 4,92 l/min
Fietssnelheid @ VO2max	: 39,4 km/u

Zeer goed

43 / 48 ml/kg/min

- Een goed getrainde man heeft een VO2max tussen de 50 en 59 ml/kg/min.
- Een topsport man heeft een VO2max tussen de 59 en 90 ml/kg/min.

Vermogen

Power Threshold (FTP)	: 4,1 W/kg
Power Threshold (FTP)	: 287 W
Power VO2max (pVO2max)	: 380 W
Power Maximal (MAP)	: 380 W

Liefhebber

3,9 / 4,1 W/kg

Liefhebber

Liefhebber

290 / 310 Watt

- Een goed getrainde man heeft een maximaal vermogen tussen de 325 en 450 Watt.
- Een topsport man heeft een maximaal vermogen tussen de 450 en 550 Watt.

Instellingen Fiets

Zadel hoogte	: 19 cm	Stuur hoogte	: 19 cm
Zadel voorwaarts	: 0 cm	Stuur voorwaarts	: 0 cm

Trainingszones van Melvin Keppel

Gegevens

Voornaam	: Melvin	Achternaam	: Keppel
Gewicht in kg	: 70 kg	Geboorte datum	: 22-06-1988

Soort test	: Inspanningstest	Tijdstip van test	: 00:00
Datum van test	: 21-01-2018		

Hardlopen

Hartslag (BPM)						
	AT	:	188	RPE		
Zone 0	: 94 bpm	-	132 bpm	1-2	Duur 1	: 141 bpm
Zone 1	: 132 bpm	-	150 bpm	3-4	Duur 2	: 160 bpm
Zone 2	: 150 bpm	-	169 bpm	5-6	Duur 3	: 179 bpm
Zone 3	: 169 bpm	-	179 bpm	7		
Zone 4	: 179 bpm	-	188 bpm	8-9		
Zone 5	: 188 bpm	-	Maximaal	10		

Fietsen

Hartslag (BPM)					Vermogen (Watt)		
	AT	:	178	RPE	FTP	:	287 W
Zone 0	: 89 bpm	-	125 bpm	1-2	29 W	-	158 W
Zone 1	: 125 bpm	-	142 bpm	3-4	158 W	-	215 W
Zone 2	: 142 bpm	-	160 bpm	5-6	215 W	-	258 W
Zone 3	: 160 bpm	-	169 bpm	7	258 W	-	344 W
Sweet spot	: n.v.t.	-	n.v.t.	7	252 W	-	264 W
Zone 4	: 169 bpm	-	178 bpm	8-9	264 W	-	344 W
Zone 5	: 178 bpm	-	183 bpm	10	344 W	-	430 W
Zone 6	: 183 bpm	-	Maximaal	n.v.t.	430 W	-	Maximaal

Duur 1	: 134 bpm	75%	trainingstijd 60-120 min.
Duur 2	: 151 bpm	85%	trainingstijd 30-60 min.
Duur 3	: 169 bpm	95%	trainingstijd 10-15 min.