

FM TEAM vzw, Marc Fassaert
Tunnelplaats 8b705, 2000 Antwerpen

Nicholas D'Hondt
XXX
2000 Antwerpen

Programmaversie voor niet-commercieel gebruik!

Tunnelplaats 8b705
2000 Antwerpen
België

Telefoon: 0476465136

 www.fmteam.be

 marc@fmteam.be

 [www.twitter.com/MarcFassaert](https://twitter.com/MarcFassaert)

 www.instagram.com/fmteam.be

 www.facebook.com/fmteam.be

Antwerpen, 1/02/2026

Prestatiediagnostiek voor D'Hondt, Nicholas, 21/02/1992 *

We hebben een multi-staptest op de fiets Ergometer uitgevoerd op 1/02/2026. De standaardinstelling voor de duur van de fasen was 3 minuten. Hier werd de laatste stap gehandhaafd over de gehele 3 minuten.

Prestaties Watt	Rel. Prestatie Watt / kg	Hartslag bpm	Cadans U/min	Energiebehoefte kcal/h
(Rest)	(Rest)	111		85
100	1.17	121	85	326
125	1.46	124	89	407
150	1.76	131	93	489
175	2.05	137	93	570
200	2.34	146	96	651
225	2.63	152	96	733
250	2.93	158	90	814
275	3.22	164	89	896
300	3.51	170	80	977

De volgende resultaten werden berekend op basis van de prestatiediagnostiek (zonder lactaat):

Vermogen aan de zogenaamde individuele anaërobe drempel ("IAN"): **225 Watt (2.64 Watt/kg lichaamsgewicht)**

Hartslag aan de "IAN": **152 bpm**

Prestaties bij CP-20 (20 min): **276 Watt (3.23 Watt/kg lichaamsgewicht)**

Maximale zuurstofopname (VO₂max, berekend): **4.05 l/min**

Relatieve VO₂max (berekend): **47.4 ml/min/kg lichaamsgewicht**

De "IAN" (per kg) komt overeen met de 25. Percentiel (le, 25 procent achter) onder al Fietzers uw leeftijdsgroep (Master 1) en de 83. Percentiel binnen de gehele mannelijke leeftijdsgroep.

Aanbevolen trainingsintensiteit:

Aanbevelingen voor de individuele trainingsbelasting*

Trainingstype		Prestaties	Rel. Prestatie	Hartslag
Reg. Training	KB	onder 129 Watt	onder 1.51 Watt / kg	onder 128/ min
Uitgebreide basics	GA1	129 Watt - 189 Watt	1.51 Watt - 2.22 Watt / kg	128 - 142/ min
Intensieve basics	GA2	189 Watt - 219 Watt	2.22 Watt - 2.56 Watt / kg	142 - 150/ min
Training drempel	EB	219 Watt - 239 Watt	2.56 Watt - 2.80 Watt / kg	150 - 155/ min



*) Houd er rekening mee dat de aanbevelingen afwijken indien nodig (meer op <https://ergonizer.de/herzfrequenz>).

Aanvullende lichaamsgegevens:

Lichaamsgrootte (cm) / Lichaamsgewicht (kg): **181 cm / 85.4 kg**

Index van de lichaamsmassa (BMI): **26.1**

Ergonizer aanvullende gegevens

Ergometrie (fiets), Niveaus duur 3 min

Prestaties Watt	Rel. Prestatie Watt / kg	Hartslag bpm	Cadans U/min	Energiebehoefte kcal/h
(Rest)	(Rest)	111		85
100	1.17	121	85	326
125	1.46	124	89	407
150	1.76	131	93	489
175	2.05	137	93	570
200	2.34	146	96	651
225	2.63	152	96	733
250	2.93	158	90	814
275	3.22	164	89	896
300	3.51	170	80	977

**OPMERKING: winstverwachting zonder
 vaatmeting!**

Analyse van de resultaten

1/02/2026	
Lichaamsgewicht	85.4 kg
Lactaat drempel (LT):	
LT	172.1 Watt
Lactate in de LT (lactaat drempel)	vermist
Hartslag aan de LT (lactaat drempel)	138 / min
LT als percentage van de "IAN"	76 %
Individuele anaerobe drempel ("IAN"):	
IAN (Laktatkonstante: 1.0 mmol/l)	225.4 Watt
Percentiel (IAN) (Algemene)	94.9 %
Percentiel (IAN) (Speed krachtoefeningen)	90.4 %
Percentiel (IAN) (Fietsen) Master 1	36.7 %
IAN/kg	2.64 Watt / kg
Percentiel (IAN/kg) (Algemene)	82.6 %
Percentiel (IAN/kg) (Speed krachtoefeningen)	79.9 %
Percentiel (IAN/kg) (Fietsen) Master 1	24.7 %
Lactaat concentratie de "IAN"	vermist mmol/l
Hartslag aan de "IAN"	152 / min
P(IAN) in % van het maximumvermogen	57 %
Max. glyc. Vermogen ("VLaMax")	vermist
W'	vermist
Critical Power	255.1 Watt
PVO ₂ max	vermist
VO ₂ max (berekend)	4.05 l/min
Relatieve VO ₂ max (berekend)	47.4 mL/min/kg
Trainingsjaren	vermist
Voorspelling van Côte de la Redoute, Wallonia, BE**	(inf m/h VAM)

*) Mountain time trial Côte de la Redoute, Wallonia, BE (www.strava.com/segments/1261418)

Aanbevelingen voor de individuele trainingsbelasting*

Trainingstype	Prestaties	Rel. Prestatie	Hartslag	
Reg. Training	KB	onder 129 Watt	onder 1.51 Watt / kg	onder 128/ min
Uitgebreide basics	GA1	129 Watt - 189 Watt	1.51 Watt - 2.22 Watt / kg	128 - 142/ min
Intensieve basics	GA2	189 Watt - 219 Watt	2.22 Watt - 2.56 Watt / kg	142 - 150/ min
Training drempel	EB	219 Watt - 239 Watt	2.56 Watt - 2.80 Watt / kg	150 - 155/ min

*) Houd er rekening mee dat de aanbevelingen afwijken indien nodig (meer op <https://ergonizer.de/herzfrequenz>).

Hartslag vs. prestaties

FM TEAM vzw

Programmaversie voor niet-commercieel gebruik!

Ergometrie (fiets) aan 1/02/2026

Analyse voor D'Hondt, Nicholas * 21/02/1992
(Triathlon, Halve fond)

Gedrukt op 1/02/2026 19:26:00

**OPMERKING: winstverwachting zonder
lactaatmeting!**

Lactaat prestatiecurve, Ergometrie (fiets)

