



FM TEAM vzw

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](http://www.fmteam.be)

[marc@fmteam.be](mailto:marc@fmteam.be)

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

[www.instagram.com/fmteam.be](https://www.instagram.com/fmteam.be)

[www.facebook.com/fmteam.be](https://www.facebook.com/fmteam.be)

Antwerpen, 7/03/2026

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

We hebben een multi-staptest op de loopband (1.5% helling) uitgevoerd op 7/03/2026. De standaardinstelling voor de duur van de fasen was 3 minuten. Hier werd de laatste stap gehandhaafd over de gehele 3 minuten.

| Afstand<br>m | Looptempo<br>km / h | Prestaties<br>Watt | Hartslag<br>bpm | Lactaat<br>mmol/l | Energiebehoefte<br>kcal/h |
|--------------|---------------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|
| (Rest)       | (Rest)              | (Rest)             | 94              | 0.80              | 84                        |
| 450          | 9.0                 | 223                | 147             | 1.00              | 718                       |
| 500          | 10.0                | 248                | 149             | 1.40              | 798                       |
| 550          | 11.0                | 274                | 151             | 1.40              | 878                       |
| 600          | 12.0                | 299                | 160             | 1.60              | 958                       |
| 650          | 13.0                | 325                | 166             | 2.40              | 1037                      |
| 700          | 14.0                | 351                | 171             | 3.70              | 1117                      |
| 750          | 15.0                | 378                | 175             | 5.30              | 1197                      |

De volgende resultaten werden berekend op basis van de prestatiediagnostiek

Vermogen aan de zogenaamde individuele anaërobie drempel ("IAN")

**13.2 km / h (3.66 m / sec)**

1000 m race tijd bij de "IAN":

**4:33 min**

Hartslag aan de "IAN":

**167/min**

Maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub>max, berekend):

**3.99 l/min**

Relatieve VO<sub>2</sub>max (berekend):

**47.5 ml/min/kg lichaamsgewicht**

Max. glyc. Vermogen ("VLaMax"):

**0.19 mmol/l/s**

De "IAN" (km / h) komt overeen met de 88. Percentiel binnen de gehele mannelijke leeftijdsgroep.

### Aanbevelingen voor de individuele trainingsbelasting\*

| Trainingstype              | Looptempo (km / h) | Prestaties (Watt)  | per 1.000 m    | Hartslag               |
|----------------------------|--------------------|--------------------|----------------|------------------------|
| Reg. en lange duurloop     | LDL / RL           | onder 9.3 km / h   | onder 214 Watt | langzamer dan 6:29 min |
| Bedoel uithoudingsvermogen | MDL                | 9.3 - 12.5 km / h  | 214 - 292 Watt | 6:29 min - 4:47 min    |
| Tempo uithoudingsvermogen  | TDL                | 12.5 - 13.3 km / h | 292 - 311 Watt | 4:47 min - 4:30 min    |
| Extensieve tempoloop       | ETL                | 13.0 - 14.1 km / h | 305 - 331 Watt | 4:36 min - 4:15 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 / 84.0 kg**

Index van de lichaamsmassa (BMI):

**25.6**

## Ergonizer aanvullende gegevens

Tredmolen, Niveaus duur 3 min

| Afstand<br>m | Looptempo<br>km / h | Prestaties<br>Watt | Hartslag<br>bpm | Lactaat<br>mmol/l | Energiebehoefte<br>kcal/h |
|--------------|---------------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------------------------|
| (Rest)       | (Rest)              | (Rest)             | 94              | 0.80              | 84                        |
| 450          | 9.0                 | 223                | 147             | 1.00              | 718                       |
| 500          | 10.0                | 248                | 149             | 1.40              | 798                       |
| 550          | 11.0                | 274                | 151             | 1.40              | 878                       |
| 600          | 12.0                | 299                | 160             | 1.60              | 958                       |
| 650          | 13.0                | 325                | 166             | 2.40              | 1037                      |
| 700          | 14.0                | 351                | 171             | 3.70              | 1117                      |
| 750          | 15.0                | 378                | 175             | 5.30              | 1197                      |

### Analyse van de resultaten

| 7/03/2026                                |                            |
|------------------------------------------|----------------------------|
| Lichaamsgewicht                          | 84.0 kg                    |
| Lactaat drempel (LT)                     | 9.3 km / h / 2.57 m / sec  |
| 1000 m run-time op de LT                 | 6:29 min                   |
| Lactate in de LT (lactaat drempel)       | 1.10 mmol/l                |
| Hartslag aan de LT (lactaat drempel)     | 148 / min                  |
| LT als percentage van de "IAN"           | 70 %                       |
| IAN (Laktatkonstante: 1.5 mmol/l):       | 13.2 km / h / 3.66 m / sec |
|                                          | 307.9 Watt (3.7 Watt / kg) |
| Percentiel (IAN)                         | 87.5 %                     |
| 1000 m race tijd bij de "IAN"            | 4:33 min                   |
| Lactaat concentratie de "IAN"            | 2.60 mmol/l                |
| Hartslag aan de "IAN"                    | 167 / min                  |
| P(IAN) in % van het maximumvermogen      | 88 %                       |
| Prestaties in 2.0 mmol/l lactaat         | 12.5 km / h / 3.48 m / sec |
| Hartslag aan 2.0 mmol/l lactaat          | 163 / min                  |
| Prestaties in 3.0 mmol/l lactaat         | 13.5 km / h / 3.75 m / sec |
| Hartslag aan 3.0 mmol/l lactaat          | 168 / min                  |
| Prestaties in 4.0 mmol/l lactaat         | 14.2 km / h / 3.95 m / sec |
| Hartslag aan 4.0 mmol/l lactaat          | 172 / min                  |
| Max. glyc. Vermogen ("VLaMax")           | 0.19 mmol/l/s              |
| vVO <sub>2</sub> max                     | 16.8 km / h                |
| PVO <sub>2</sub> max                     | 424.9 Watt                 |
| VO <sub>2</sub> max (berekend)           | 3.99 l/min                 |
| Relatieve VO <sub>2</sub> max (berekend) | 47.5 mL/min/kg             |
| Trainingsjaren                           | 0.09 Jaar                  |
| Voorspelling van 1.500 m hardlopen       | 5:18.2 min                 |
| Voorspelling van 5000 M:                 | 20:15 min                  |
| Voorspelling van 10,000 m ras            | 43:47 min                  |
| Voorspelling van Halve marathon          | 1:40:30 h                  |
| Voorspelling van Marathonloop            | 3:37:24 h                  |

### Aanbevelingen voor de individuele trainingsbelasting\*

| Trainingstype              |          | Looptempo (km / h) | Prestaties (Watt) | per 1.000 m            | Hartslag       |  |
|----------------------------|----------|--------------------|-------------------|------------------------|----------------|--|
| Reg. en lange duurloop     | LDL / RL | onder 9.3 km / h   | onder 214 Watt    | langzamer dan 6:29 min | onder 147/ min |  |
| Bedoel uithoudingsvermogen | MDL      | 9.3 - 12.5 km / h  | 214 - 292 Watt    | 6:29 min - 4:47 min    | 148 - 162/ min |  |
| Tempo uithoudingsvermogen  | TDL      | 12.5 - 13.3 km / h | 292 - 311 Watt    | 4:47 min - 4:30 min    | 163 - 166/ min |  |
| Extensieve tempoloop       | ETL      | 13.0 - 14.1 km / h | 305 - 331 Watt    | 4:36 min - 4:15 min    | 166 - 170/ min |  |

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

## Lactaat prestatiecurve, Tredmolen

