

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

nicolas 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

www.instagram.com/fmteam.be

www.facebook.com/fmteam.be

Antwerpen, 1/12/2025

### Prestatiediagnostiek voor d'hondt, nicolas, 21/02/1992 \*

Bij de 1 we fhrten door een multi-staptest op de fiets Ergometer. De standaardinstelling voor de duur van de fasen was 3 minuten. Hier, de laatste stap was ongeveer 1:43 gehouden min.

| Vermogen<br>Watt | Rel. Prestatie<br>Watt / kg | Hartslag<br>Slagen / min | Cadans<br>U/min | De vraag naar energie<br>kcal/h |
|------------------|-----------------------------|--------------------------|-----------------|---------------------------------|
| (Rest)           | (Rest)                      | 104                      |                 | 85                              |
| 100              | 1.18                        | 119                      | 79              | 326                             |
| 125              | 1.47                        | 127                      | 89              | 407                             |
| 150              | 1.76                        | 138                      | 95              | 489                             |
| 175              | 2.06                        | 148                      | 96              | 570                             |
| 200              | 2.35                        | 152                      | 93              | 651                             |
| 225              | 2.65                        | 158                      | 92              | 733                             |
| 250              | 2.94                        | 164                      | 87              | 814                             |
| 275              | 3.24                        | 171                      | 83              | 896                             |
| 289              | 3.40                        | 175                      | 65              | 942                             |

### Het berekend de volgende resultaten voor de opleiding van management en prestaties diagnostische gegevens (zonder lactaat):

Vermogen aan de zogenaamde individuele anaërobe drempel ("IAS"): **216 Watt (2.54 Watt/kg lichaamsgewicht)**

Hartslag aan de "IAS": **156 Slagen / min**

Prestaties bij CP-20 (20 min): **265 Watt (3.12 Watt/kg lichaamsgewicht)**

Maximale zuurstofopname (VO<sub>2</sub>max, berekend): **3.92 l/min**

Relatieve VO<sub>2</sub>max (berekend): **46.1 ml/min/kg lichaamsgewicht**

De "IAS" (per kg) komt overeen met de 21. Percentiel (le, 21 procent achter) onder al Fietzers uw leeftijdsgroep (Master 1) en de 78. Percentiel binnen de gehele mannelijke leeftijdsgroep.

### Opleiding intensiteit aanbevelingen:

Aanbevelingen de individuele blootstelling\*

| Van de opleiding   |     | Vermogen            | Rel. Prestatie             | Hartslag       |  |
|--------------------|-----|---------------------|----------------------------|----------------|--|
| Reg. Training      | KB  | onder 122 Watt      | onder 1.43 Watt / kg       | onder 127/ min |  |
| Uitgebreide basics | GA1 | 122 Watt - 179 Watt | 1.43 Watt - 2.10 Watt / kg | 127 - 146/ min |  |
| Intensieve basics  | GA2 | 179 Watt - 210 Watt | 2.10 Watt - 2.47 Watt / kg | 146 - 154/ min |  |
| Training drempel   | EB  | 210 Watt - 229 Watt | 2.47 Watt - 2.69 Watt / kg | 154 - 159/ min |  |

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

### Aanvullende gegevens aan het lichaam grondwet:

Lichaamsgrootte ( cm ) / Lichaamsgewicht (kg): **181 cm / 85.0 kg**

Index van de lichaamsmassa (BMI): **25.9**

## Ergonizer aanvullende gegevens

Ergometrie (fiets), Niveaus duur 3 min

| Vermogen Watt | Rel. Prestatie Watt / kg | Hartslag Slagen / min | Cadans U/min | De vraag naar energie kcal/h |
|---------------|--------------------------|-----------------------|--------------|------------------------------|
| (Rest)        | (Rest)                   | 104                   |              | 85                           |
| 100           | 1.18                     | 119                   | 79           | 326                          |
| 125           | 1.47                     | 127                   | 89           | 407                          |
| 150           | 1.76                     | 138                   | 95           | 489                          |
| 175           | 2.06                     | 148                   | 96           | 570                          |
| 200           | 2.35                     | 152                   | 93           | 651                          |
| 225           | 2.65                     | 158                   | 92           | 733                          |
| 250           | 2.94                     | 164                   | 87           | 814                          |
| 275           | 3.24                     | 171                   | 83           | 896                          |
| 289           | 3.40                     | 175                   | 65           | 942                          |

**OPMERKING: winstverwachting zonder lactaatmeting!**

Analyse van de resultaten

| 1/12/2025                                                        |                |
|------------------------------------------------------------------|----------------|
| Lichaamsgewicht                                                  | 85.0 kg        |
| <b>Lactaat drempel (LT):</b>                                     |                |
| LT                                                               | 162.5 Watt     |
| Lactate in de LT (lactaat drempel)                               | vermist        |
| Hartslag aan de LT (lactaat drempel)                             | 141 / min      |
| LT als percentage van de "IAS"                                   | 75 %           |
| <b>Individuele anaerobe drempel ("IAS"):</b>                     |                |
| IAS (Laktatkonstante: 1.0 mmol/l)                                | 216.0 Watt     |
| Percentiel (IAS) (Algemene)                                      | 92.3 %         |
| Percentiel (IAS) (Speed ??krachtoefeningen)                      | 87.0 %         |
| Percentiel (IAS) (Fietsen) Master 1                              | 30.9 %         |
| IAS/kg                                                           | 2.54 Watt / kg |
| Percentiel (IAS/kg) (Algemene)                                   | 78.2 %         |
| Percentiel (IAS/kg) (Speed ??krachtoefeningen)                   | 74.6 %         |
| Percentiel (IAS/kg) (Fietsen) Master 1                           | 21.4 %         |
| Lactaat concentratie de "IAS"                                    | vermist        |
| Hartslag aan de "IAS"                                            | 156 / min      |
| P(IAS) in % van het maximumvermogen                              | 56 %           |
| Max. glyc. Vermogen ("VLaMax")                                   | vermist        |
| W'                                                               | vermist        |
| Critical Power                                                   | 244.9 Watt     |
| VO2max (berekend)                                                | 3.92 l/min     |
| Relatieve VO2(max) (berekend)                                    | 46.1 mL/min/kg |
| Training leeftijd                                                | 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 de individuele blootstelling\*

| Van de opleiding   | Vermogen                | Rel. Prestatie             | Hartslag       |  |
|--------------------|-------------------------|----------------------------|----------------|--|
| Reg. Training      | KB onder 122 Watt       | onder 1.43 Watt / kg       | onder 127/ min |  |
| Uitgebreide basics | GA1 122 Watt - 179 Watt | 1.43 Watt - 2.10 Watt / kg | 127 - 146/ min |  |
| Intensieve basics  | GA2 179 Watt - 210 Watt | 2.10 Watt - 2.47 Watt / kg | 146 - 154/ min |  |
| Training drempel   | EB 210 Watt - 229 Watt  | 2.47 Watt - 2.69 Watt / kg | 154 - 159/ 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 1/12/2025

Analyse voor d'hondt, nicolas \* 21/02/1992  
(Triathlon, Lange afstand (Ironman))

Gedrukt op 1/12/2025 14:24:01

**OPMERKING: winstverwachting zonder  
lactaatmeting!**

## Lactaat prestatiecurve, Ergometrie (fiets)

