

Ook zo nieuwsgierig?

Zoals inmiddels bekend is gaan we (Wierd en Frank) vanaf januari beginnen met een training voor de wedstrijd in Diever eind maart.

Nu hebben we bedacht dat het voor de echte schema-fetisjisten (voor iedereen die wil weten hoe het is gesteld met zijn/haar loopconditie en hoe je deze conditie zo effectief mogelijk kunt gaan verbeteren) leuk zou zijn om eens vast te stellen of al het gezwog wel zin heeft.



In samenwerking met Fysio Fitness Beilen wordt een serie conditietesten georganiseerd waarmee het (hopelijk positieve) effect van de trainingen kan worden vastgesteld. Verder helpen de uitslagen van deze tests je beter je trainingen in te delen.

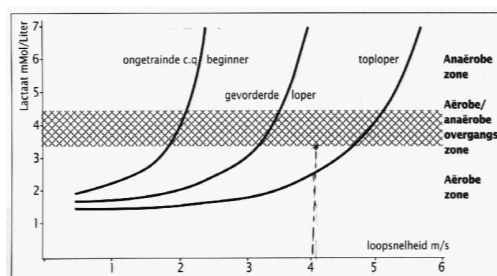
Naast de conditietesten voor de algemene fitheid wordt bekeken: controle van de bloeddruk/ gewichtsmeting met weergave van o.a. vetpercentage en spiermassa.

De testserie bestaat uit een submaximale VO2-max en een omslagpunttest voor de anaerobedrempel aan het begin van het trainingsschema en zo eenzelfde set aan het einde van het schema.



De submaximale VO2-max wordt bepaald op de fiets en het omslagpunt wordt bepaald op de loopband.

Uiteraard gaat alleen de zon voor niets op. De kosten voor de vier testen bedragen in ieder geval € 75,- per persoon. Maar... Als we met voldoende proefkonijnen komen kan deze prijs lager worden. (Bij voldoende deelname wordt ons uitgelegd hoe we de testen af moeten nemen en dan is er minder begeleiding nodig.)



Mocht je geïnteresseerd zijn geraakt meld je dan aan bij via de Facebookpagina van de hardloopclub. We zijn (uiteraard) weer niet al te vroeg dus als we half januari de eerste testen willen uitvoeren dan graag voor 10 januari aanmelden.

Informatie over beide testen kun je vinden via onderstaande links
VO2-max <http://www.conditietesten.nl/astrandtest.htm>
Omslagpunt <http://www.sportzorg.nl/bibliotheek/omslagpunt>

