

'B-FIT'

TRAININGSWIJZER

Appendix 5



APPENDIX 5. EVALUEREN EFFECT TRAINING OP DE FYSIEKE FITHEID.

De testresultaten van de sub-maximale inspanningstest kunnen tevens gebruikt worden om het effect van training op de fysieke fitheid vast te stellen. Hiervoor kan gebruik gemaakt worden van het evaluatieformulier aerobe training (zie hieronder).

In het schema kunnen de waarden voor de hartfrequentie en Borgschaal zoals ingevuld op het scoreformulier sub-maximale inspanningstest worden ingevuld, respectievelijk voor aanvang, tussentijds, en na afloop van het trainingsprogramma (zie onder het evaluatieformulier). Een meer betrouwbare methode is echter door van elk belastingniveau de gemiddelde hartfrequentie over de laatste 30 seconden te berekenen en deze in te vullen op het evaluatieformulier. Dit vereist wel dat de hartfrequentie tijdens de inspanningstest niet slechts wordt gemonitord, maar ook opgeslagen zodat de data na afloop van de test beschikbaar is om de gemiddelde waarden over de laatste 30 seconden te kunnen bepalen. Indicatoren van een verbeterde fysieke fitheid zijn:

- Een lagere hartfrequentie bij dezelfde belasting na afloop van het programma.
- Een sneller herstel in hartfrequentie bij beëindiging van de inspanningstest na afloop van het programma.
- Een lagere score op de Borgschaal bij dezelfde belasting na afloop van het programma.
- De anaerobe drempel vindt plaats bij een hoger belastingniveau na afloop van het programma.
- Het stopcriterium wordt bij een hogere belasting bereikt na afloop van het programma.

EVALUATIEFORMULIER AEROBE TRAINING BIJ NMA.

Tijd (min.)	Belasting	Tempo	Hartfrequentie (slag/min)			Borgschaal	
			Voor	Tussen	Na	Voor	Tussen
Rust							
0 – 3	N.v.t.						
Warming-up							
3 – 6	Minimaal						
Oplopende belasting							
6 – 7							
7 – 8							
8 – 9							
9 – 10							
10 – 11							
11 – 12							
12 – 13							
13 – 14							
14 – 15							
15 – 16							
16 – 17							
17 – 18							
Beëindiging test							
Stop							
Herstelfase							
Herstel	Minimaal						

SCOREFORMULIER SUB-MAXIMALE INSPANNINGSTEST VOOR AANVANG TRAINING (1).

Naam:

Geboortedatum:

HF_{rust}: HF_{max} (220-leeftijd):

HRR (HF_{max} - HF_{rust}): THR (HF_{rust} + 0.8*HRR):

Tijd (min.)	Belasting	Hartfrequentie (slag/min)	Borgschaal	Tempo
Rust				
0 – 3	N.v.t.			
Warming-up				
3 – 6	Minimaal			
Oplopende belasting				
6 – 7				
7 – 8				
8 – 9				
9 – 10				
10 – 11				
11 – 12				
12 – 13				
13 – 14				
14 – 15				
15 – 16				
16 – 17				
17 – 18				
Beëindiging test				
Stop				
Herstelfase				
Herstel – 1	Minimaal			
Herstel – 2	Minimaal			
Herstel – 3	Minimaal			

SCOREFORMULIER SUBMAXIMALE INSPANNINGSTEST VOOR AANVANG TRAINING (2).

Reden van einde test:

- THR behaald
- Borgschaal ≥ 16 (voor beta-blocker gebruikers)
- Tempo onvoldoende
- Overig, namelijk

Instellingen ergometer:

.....

.....

.....

.....

Bijzonderheden:

.....

.....

.....

.....

SCOREFORMULIER SUB-MAXIMALE INSPANNINGSTEST TUSSENTIJD (1).

Naam:

Geboortedatum:

HF_{rust}: HF_{max} (220-leeftijd):

HRR (HF_{max} - HF_{rust}): THR (HF_{rust} + 0.8*HRR):

Tijd (min.)	Belasting	Hartfrequentie (slag/min)	Borgschaal	Tempo
Rust				
0 – 3	N.v.t.			
Warming-up				
3 – 6	Minimaal			
Oplopende belasting				
6 – 7				
7 – 8				
8 – 9				
9 – 10				
10 – 11				
11 – 12				
12 – 13				
13 – 14				
14 – 15				
15 – 16				
16 – 17				
17 – 18				
Beëindiging test				
Stop				
Herstelfase				
Herstel – 1	Minimaal			
Herstel – 2	Minimaal			
Herstel – 3	Minimaal			

SCOREFORMULIER SUBMAXIMALE INSPANNINGSTEST TUSSENTIJD (2).

Reden van einde test:

- THR behaald
- Borgschaal ≥ 16 (voor beta-blocker gebruikers)
- Tempo onvoldoende
- Overig, namelijk

Instellingen ergometer:

.....

.....

.....

.....

Bijzonderheden:

.....

.....

.....

.....

SCOREFORMULIER SUB-MAXIMALE INSPANNINGSTEST NA AFLOOP TRAINING (1).

Naam:

Geboortedatum:

HF_{rust}: HF_{max} (220-leeftijd):

HRR (HF_{max} - HF_{rust}): THR (HF_{rust} + 0.8*HRR):

Tijd (min.)	Belasting	Hartfrequentie (slag/min)	Borgschaal	Tempo
Rust				
0 – 3	N.v.t.			
Warming-up				
3 – 6	Minimaal			
Oplopende belasting				
6 – 7				
7 – 8				
8 – 9				
9 – 10				
10 – 11				
11 – 12				
12 – 13				
13 – 14				
14 – 15				
15 – 16				
16 – 17				
17 – 18				
Beëindiging test				
Stop				
Herstelfase				
Herstel – 1	Minimaal			
Herstel – 2	Minimaal			
Herstel – 3	Minimaal			

SCOREFORMULIER SUBMAXIMALE INSPANNINGSTEST NA AFLOOP TRAINING (2).

Reden van einde test:

- THR behaald
- Borgschaal ≥ 16 (voor beta-blocker gebruikers)
- Tempo onvoldoende
- Overig, namelijk

Instellingen ergometer:

.....

.....

.....

.....

Bijzonderheden:

.....

.....

.....

.....