

Het vaststellen van je metabole profiel – voor de wedstrijdathleet

Omdat details het verschil maken tussen winnen en volgen

Waarom een metabool profiel essentieel is voor wedstrijdathleten

Als wedstrijdathleet draait alles om precisie. Niet harder trainen, maar **slimmer**. Het metabole profiel geeft diepgaand inzicht in hoe jouw lichaam energie produceert, verdeelt en verbruikt tijdens verschillende intensiteiten. Dit vormt de basis voor gerichte trainingskeuzes, optimale pacing en een doordachte voedingsstrategie in training én wedstrijd.

De lactaattest – objectieve data als fundament

Met een uitgebreide lactaattest brengen we jouw fysiologische eigenschappen nauwkeurig in kaart.

Testopzet

- 3 gecontroleerde submaximale intervallen
- 1 maximaal interval
- Lactaatmeting na elk interval

Deze combinatie maakt het mogelijk om zowel aerobe als anaërobe systemen exact te analyseren. Je ontvangt een **uitgebreid en persoonlijk testrapport** met onder andere vermogens-, tempo- en hartslagzones, volledig afgestemd op jouw wedstrijdniveau.

Hartslagzones – trainen op wedstrijdrealiteit

Voor wedstrijdathleten is trainen op correcte intensiteit cruciaal. Standaardformules en wearables geven slechts gemiddelden en houden geen rekening met individuele metabole verschillen.

Door lactaatwaarden, vermogen/tempo en hartslag te combineren, bepalen we jouw **echte hartslagzones**: - Nauwkeurig afgestemd op jouw fysiologie - Direct toepasbaar in trainingen en wedstrijden - Betrouwbaar onder vermoeidheid en wedstrijddruk

Dit voorkomt onder- of overbelasting en zorgt dat elke training een duidelijk doel dient.

VO₂max – het plafond van je aerobe prestatie

VO₂max bepaalt hoe groot jouw aerobe motor is. Voor wedstrijdathleten is dit één van de belangrijkste prestatie-indicatoren.

- Geeft de maximale zuurstofopname en -verwerking weer

- Bepaalt mede je vermogen om hoge intensiteiten langdurig vol te houden
- Sterk trainbaar met de juiste prikkels

Omdat $VO_2\text{max}$ relatief snel reageert op training, is regelmatige monitoring essentieel om trainingsaanpassingen objectief te evalueren.

VLAm_{ax} – sturen op explosiviteit of duurvermogen

VLAm_{ax} geeft inzicht in je glycolytische (anaërobe) capaciteit en is een krachtige stuurvariabele voor wedstrijdprestaties.

Lage VLAm_{ax}

- Efficiënter duurvermogen
- Lagere lactaatproductie bij hoge intensiteiten
- Ideaal voor tijdritten, lange afstanden en constante pacing

Hoge VLAm_{ax}

- Meer explosieve kracht
- Beslissend bij sprints, aanvallen en acceleraties
- Cruciaal in tactische wedstrijsituaties

Afhankelijk van jouw discipline en wedstrijddoel kan VLAm_{ax} bewust worden verhoogd of verlaagd via training.

Anaerobe drempel – het omslagpunt in wedstrijdtempo

De anaerobe drempel markeert de hoogste intensiteit waarbij lactaatproductie en -verwerking nog in balans zijn.

Voor wedstrijdathleten betekent dit: - Het hoogste tempo dat langdurig vol te houden is - Een directe relatie met wedstrijdtempo's - Essentieel voor pacingstrategieën

Dankzij lactaatmetingen wordt deze drempel exact bepaald, in plaats van geschat.

Economie – sneller met dezelfde motor

Economie bepaalt hoeveel snelheid of vermogen je haalt uit je beschikbare energie.

- Hoe minder energie je nodig hebt voor een bepaald tempo, hoe efficiënter je beweegt
- Twee atleten met dezelfde $VO_2\text{max}$ kunnen door verschillen in economie grote prestatieverschillen hebben

Voor sporten met vrije beweging, zoals hardlopen en zwemmen, is economie vaak **dé doorslaggevende factor** op wedstrijdniveau.

Vetverbranding – FatMax als tactisch voordeel

In langere wedstrijden speelt vetverbranding een sleutelrol in het sparen van koolhydraten.

- Vetverbranding is volledig individueel
- Verandert met trainingsstatus en periodisering

Door jouw FatMax-zone exact te bepalen, kun je: - Efficiënter trainen in de basisfase - Koolhydraten sparen voor beslissende wedstrijdmomenten - Inzakken in de slotfase voorkomen

Koolhydraatverbranding – controle over je brandstof

Wedstrijdprestaties staan of vallen met energiebeheer.

- Koolhydraatverbruik neemt sterk toe bij hogere intensiteiten
- Lactaatproductie is direct gekoppeld aan koolhydraatverbranding

Door lactaatmetingen en geavanceerde berekeningen ontstaat inzicht in: - Koolhydraatverbruik per tempo of vermogen - Maximale duur voordat glycogeenuitputting optreedt

Hiermee stel je een **wedstrijdspecifiek voedings- en pacingplan** op en voorkom je de beruchte hongerklop.

Samenvatting voor de wedstrijdathleet

Het metabole profiel vertaalt fysiologie naar prestatie: - Gerichte trainingen - Betere pacing - Slimmere voedingsstrategieën

Wie meet, stuurt. Wie stuurt, presteert.