

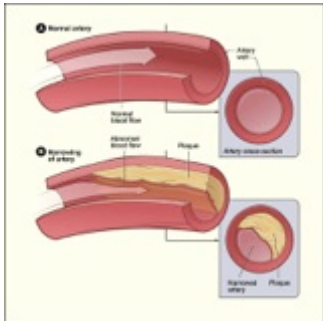
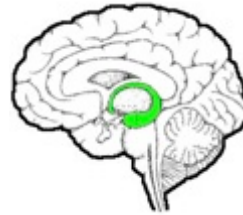


KG PHOTOS

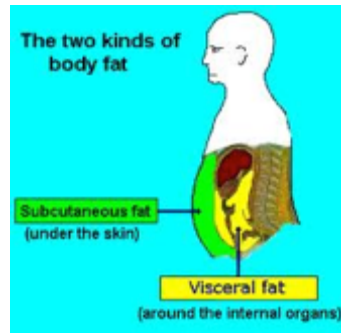
HECHMANN
SPORT Testcenter

RUNNING 26 
POWERFUL RELATIONS

SUNDHEDSEFFEKTER VED FYSISK AKTIVITET



Hjertesygdomme

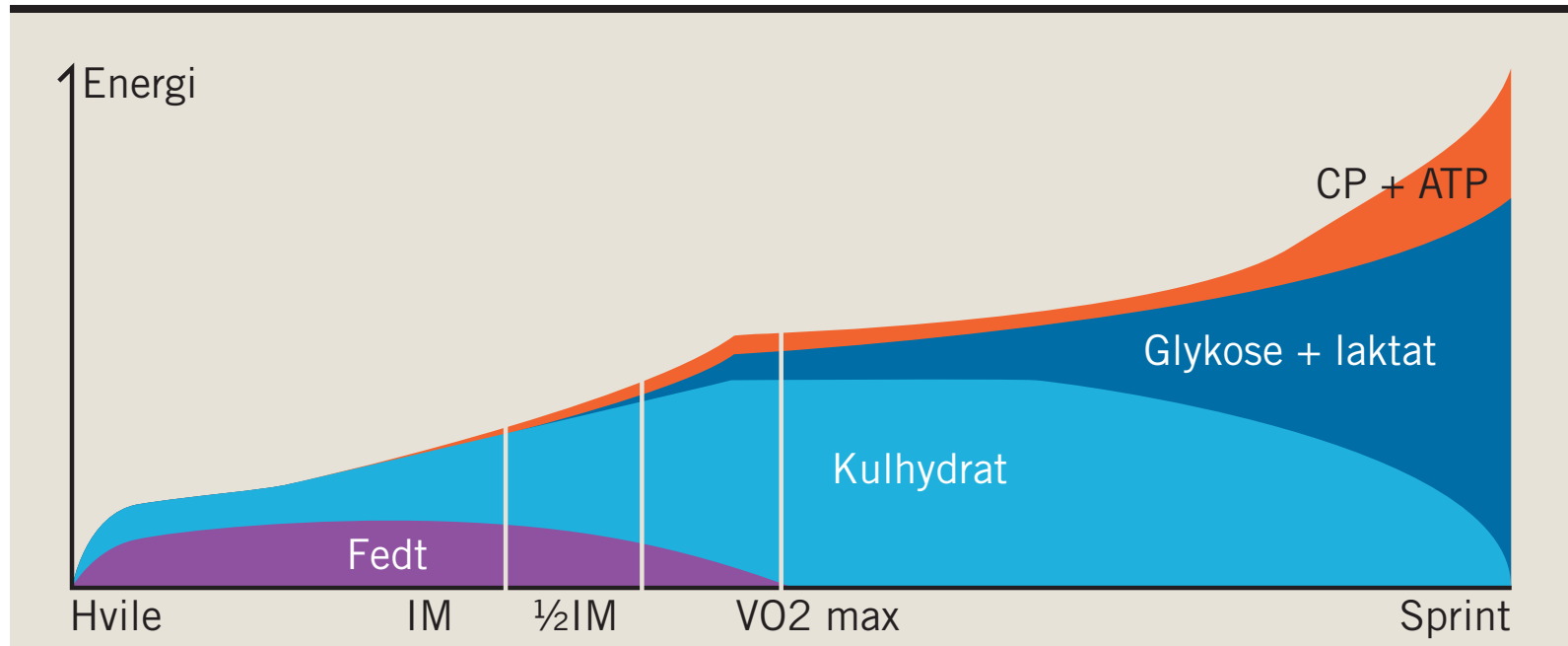


Løbeøkonomien

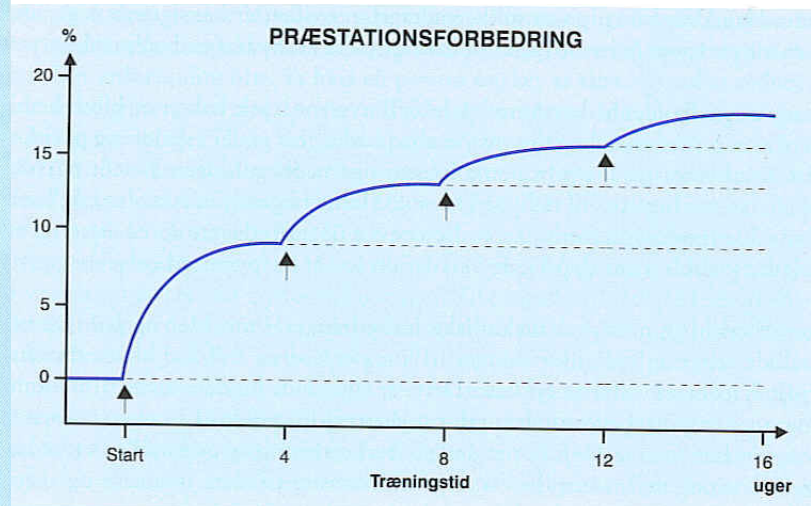
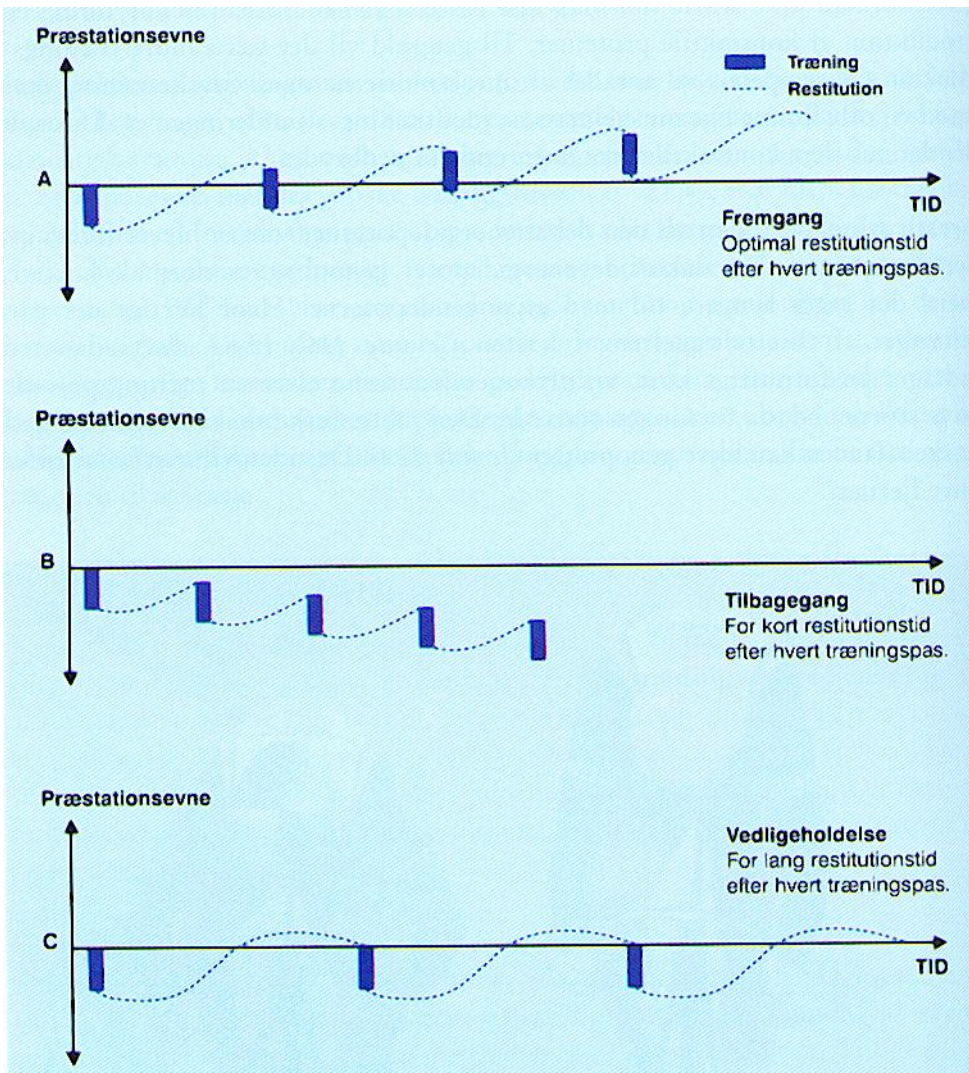
- Løbeøkonomi kan sammenlignes med bilers brændstofsøkonomi.
- Evnen til at forbruge mindst mulig energi pr. kg kropsvægt pr. kilometer.
- Høj fedtforbrænding
- Iloptagelse og løbeøkonomi er delvis genetisk bestemt og kan variere meget fra løber til løber.
- Afhænger bl.a. af træningsalder, teknik og styrke – hos de fleste...
- Masser af (let) aerob træning



DER SKAL BRÆNDSTOF TIL!



Jagten på forbedring



TESTNING

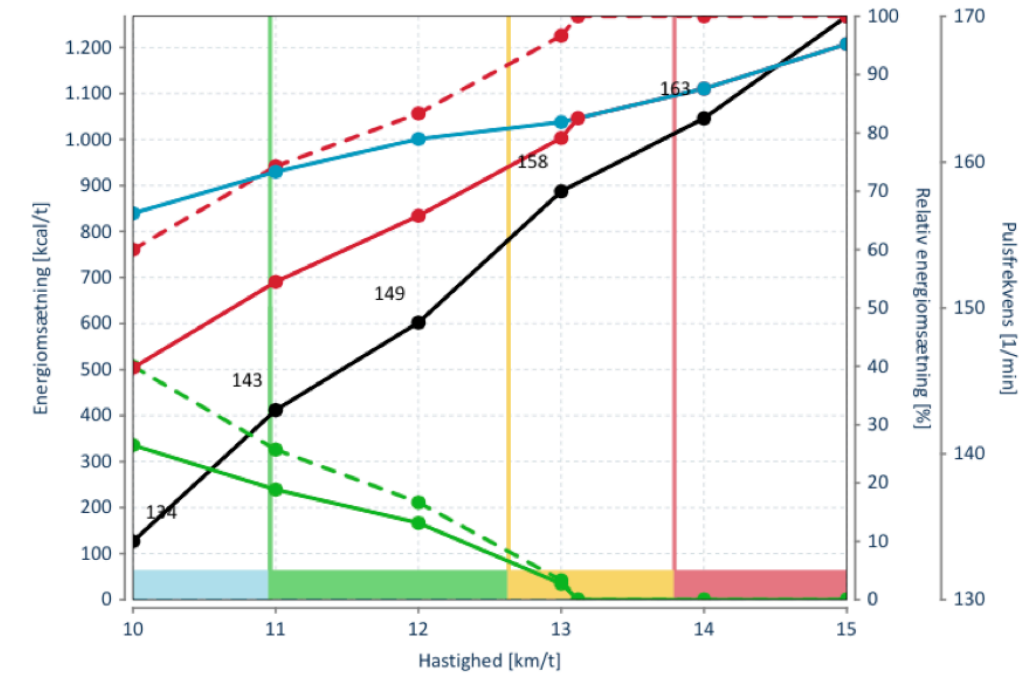


Testdata

Trin	Belastning [km/t]	Varighed [min]	Pulsfrekvens [1/min]	V'O2 [l/min]	RER	Fedt [kcal/t]	Kulhydrat [kcal/t]	Fedt %	KulhydratEnergiomsæt %	[kcal/t]
Hvile	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*
1	10,0	1:30	134	2,844	0,88	336	504	40	60	840
2	11,0	1:46	143	3,117	0,92	239	691	26	74	930
3	12,0	2:23	149	3,334	0,95	167	834	17	83	1001
4	13,0	2:09	158	3,424	0,99	35	1003	3	97	1038
5	14,0	1:49	163	3,655	1,08	0	1110	0	100	1110
6	15,0	1:29	170	3,974	1,10	0	1207	0	100	1207

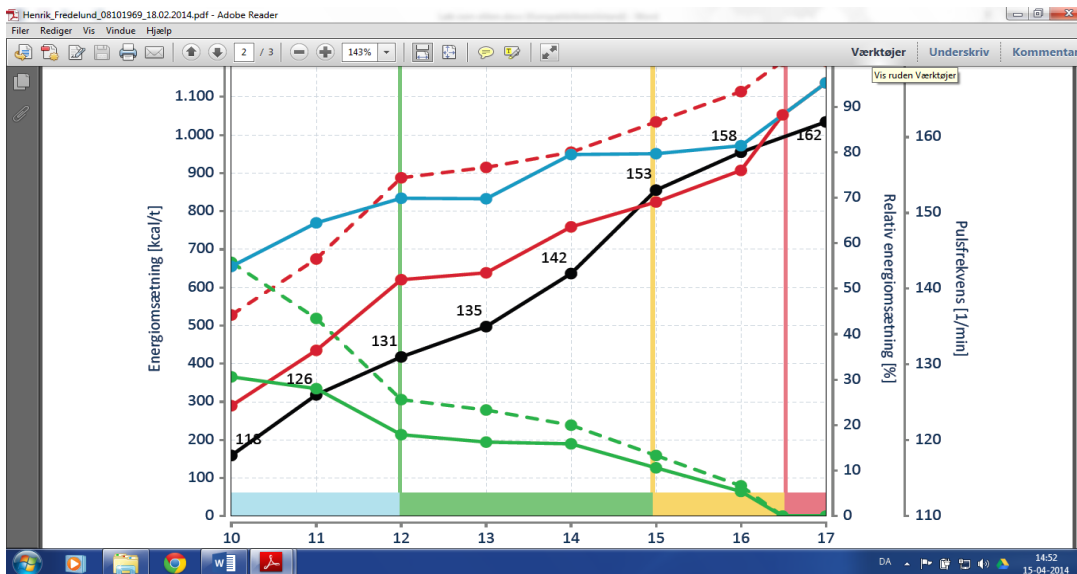
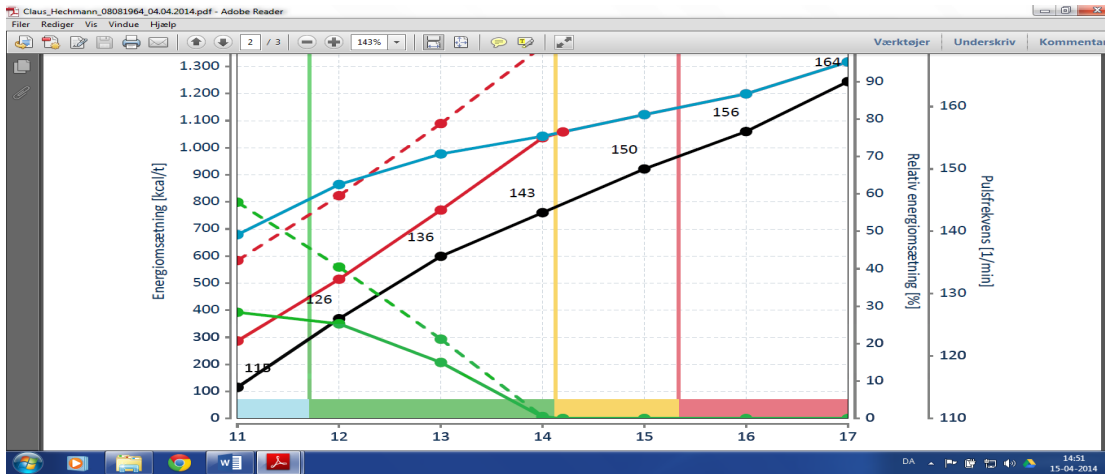
TESTNING

Energiomsætning under belastning



- Energiomsætning [kcal/t]
- Hvileenergiomsætnings-hastighed [kcal/t]
- Abs. fedtomsætning [kcal/t]
- Rel. fedtomsætning [%]
- Abs. kulhydratomsætning [kcal/t]
- Rel. kulhydratomsætning [%]
- Pulsfrekvens [1/min]
- Restitution
- Udholdenhedstræning
- Aerob kapacitetstræning
- Konkurrencestræning

KONDITION vs. UDHOLDENHED



Hechmann træningszoner

Zone	Løber 1	Løber 2 (min/km)	
Jog	06:43-05:50	05:04-04:27	
Ae1	05:49-05:10	04:26-04:00	
Ae2	05:09-04:41	03:59-03:41	(Aerob)
Ae3	04:40-04:01	03:40-03:34	
AT	04:00-03:51	03:33-03:29	(AT)
An1	03:50-03:30	03:28-03:20	
An2	03:30-03:11	03:19-03:11	(Anaerob)
An3	03:10-02:59	03:10-03:06	
An4	02:58-?	03:04-?	

Forskel på træningszoner

Løber 1:

Zone	Hechmann	Jack Daniels
Jog	06:43-05:50	05:04-04:27
Ae1	05:49-05:10	04:26-04:00
Ae2	05:09-04:41	03:59-03:41
Ae3	04:40-04:01	03:40-03:34
AT	04:00-03:51	03:33-03:29
An1	03:50-03:30	03:28-03:20
An2	03:30-03:11	03:19-03:11
An3	03:10-02:59	03:10-03:06
An4	02:58-?	03:04-?

Hechmann Sport
Snekkerupvej 3
4200 Slagelse, Flakkebjerg

HECHMANN
SPORT Testcenter

	Pulszone	Hastighed	Økonomi
An4	184 -	04:36 -	
An3	177 - 183	05:00 - 04:37	
An2	174 - 176	05:17 - 05:01	
An1	170 - 173	05:35 - 05:18	
AT	166 - 169	05:45 - 05:36	Aeroscantest
Ae3	160 - 165	06:03 - 05:46	
Ae2	147 - 159	06:37 - 06:04	
Ae1	135 - 146	07:28 - 06:38	
Rest	116 - 134	08:13 - 07:29	

Estimeret konkurrence tid	
5 km	05:17
10 km	05:35
AT	05:45
MT	06:23

Udholdenhedstræning virker!

Opfølgende test

Anja_Hauvn_08091978_25.10.2013.pdf - Adobe Reader

Filer Rediger Vis Vindue Hjælp

Abn [Icons] 1 / 3 203% [Icons] Værktøjer Udfyld og underskriv Kommentar

Test- og træningsrapport 25.10.2013

Navn:	Anja Hauvn	Testmetode:	aeroscan
Alder:	35	Testudstyr:	Løbebånd
Sport:		Startbelastning:	6 km/t
Højde:	163 cm	Varighed af belastningstrin:	1:30 min
Vægt:	65 kg	Størrelse af belastningstrin:	1 km/t
BMI:	24,5 kg/m ²	VO ² max abs.:	2,6 l/min
Køn:	kvinde	Kondital:	40,4 ml/min/kg

Hvilestofskifte

	pr. time [kcal/t]	pr. døgn [kcal/d]
Målt hvilestofskifte	Hvilemåling annulleret	Hvilemåling annulleret

Træningszoner

Træningszone	RES	TZ1	TZ2	TZ3
Hastighed [min/km]	> 08:23	08:23-06:44	06:44-05:55	< 05:55

Udholdenhedstræning virker!

Opfølgende test

Anja_Hauvn_08091978_25.02.2014.pdf - Adobe Reader

Filer Rediger Vis Vindue Hjælp

Abn 1 / 3 168% Værktøjer Udfyld og underskriv Kommentar

Test- og træningsrapport 25.02.2014

Navn:	Anja Hauvn	Testmetode:	aeroscan
Alder:	35	Testudstyr:	Løbebånd
Sport:		Startbelastning:	6 km/t
Højde:	163 cm	Varighed af belastningstrin:	1:30 min
Vægt:	65 kg	Størrelse af belastningstrin:	1 km/t
BMI:	24,5 kg/m ²	VO ² max abs.:	3,1 l/min
Køn:	kvinde	Kondital:	47,3 ml/min/kg

Hvilestofskifte

	pr. time [kcal/t]	pr. døgn [kcal/d]
Målt hvilestofskifte	Hvilemåling annulleret	Hvilemåling annulleret

Træningszoner

Træningszone	RES	TZ1	TZ2	TZ3
Hastighed [min/km]	> 07:32	07:32-06:05	06:05-05:30	< 05:30
Pulsfrekvens [1/min]	<152	152-167	167-174	>174
Hastighed [km/t]	<8	8-9,9	9,9-10,9	>10,9

Eksporter PDF Log på

Adobe ExportPDF
Konverter PDF-filer til Word eller Excel online.

Vælg PDF-fil:
Anja_Hauvn_08091978_25.02.2014.pdf
1 fil / 291 KB

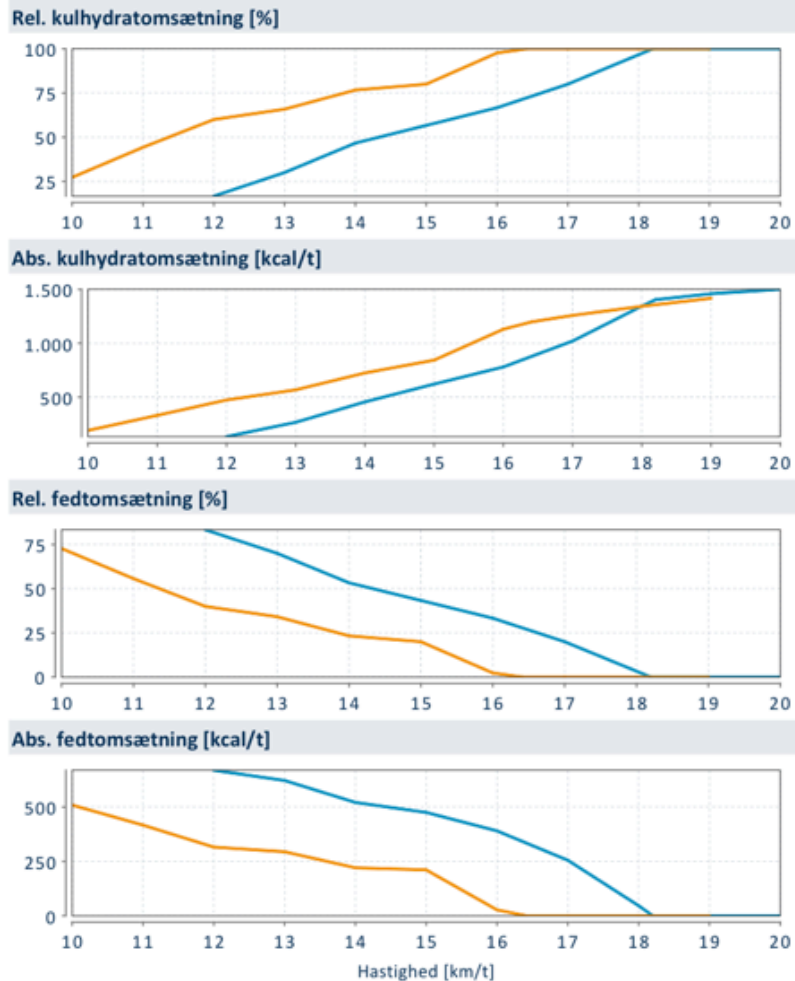
Konverter til:
Microsoft Word (*.docx)

Registrer tekst på English(U.S.)
Ref

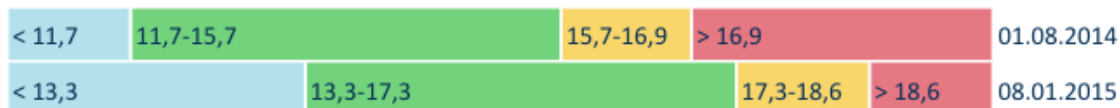
Konverter

► Opret PDF
► Send filer
► Gem filer

Sammenligning af test ud fra energiomsætningen



Udvikling af træningsintensiteter over tid [km/t]





”Henrik Jørgensen- paradokset”

- DR på marathon: 2:09:43
- Vinder af London Marathon
- Forskningsprojekt – test 12 uger før og 2 uger før London Marathon
- Måling af udholdenhed/’løbeøkonomi’
- Fulgte normalt træningsprogram (150 km/uge)
- Start: VO_2 i MT = 60 ml/min/kg
- Slut: VO_2 i MT = 64 ml/min/kg
- 5% formentilbagegang!?

6 SKARPE SKUD

Motivation



Variation



Kontinuitet



Balance



Kvalitet



Progression

