

<p>In één week 7 mogelijke tests. Doe ze niet allemaal, maar kies er één per sport. Ze komen van verschillende bronnen. Links daarvan zijn gegeven. Meer info <a href="mailto:martijn@bananenwinkel.nl">martijn@bananenwinkel.nl</a></p>	<p>Twee mogelijke zwemttests: Critical Velocity (kritische snelheid): meer standaard test, die aansluit bij de meeste schema's die ook op snelheid gemaakt worden. Critical Stroke Rate (slagfrequentie): voor de echte duur misschien een betere test en ook goed om aan techniek te kunnen werken (hogere frequentie is, net als bij fietsen en lopen, langer vol te houden).</p>	<p>Ook twee testen om uit te kiezen voor het lopen. 5KM-test: standaard test om drempeltempo (min/km) te bepalen. Critical Power Test: vermogenstest 9 en 3 minuten, voor lopers met Stryd of een vergelijkbare vermogensmeter. Ook in het Engels, want met permissie geleend van 8020endurance. (uitrekenen zones: <a href="https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/">https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/</a>)</p>	<p>Niet twee, maar drie testen om uit te kiezen (alles op vermogen). Een ramptest (oplopend vermogen). Klassieke test zoals in Zwift gebruikelijk is. Ook het beste in Zwift te doen. (Zwift zal meteen je nieuwe FTP, als die hoger is, melden). Een uitgebreidere FTP-test van 8020endurance. Iets preciezer volgens de theorie van wat FTP is. (uitrekenen zones: <a href="https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/">https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/</a>) Critical Power Test: vermogenstest om sterktes en zwaktes te kunnen zien en meer parameters te hebben. Ook in het Engels, want met permissie geleend van 8020endurance. (uitrekenen zones: <a href="https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/">https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/</a>)</p>
--	---	--	---

Title	Sport	Korte omschrijving	Duur	Afstand	Opmerkingen/ uitleg
Zwemdrempelwaardetest	Zwemmen	300M Z1, 60" rust, 1000M Z3, 120" rust, 200M Z1		1500	This set is used to establish your swim threshold. Warmup for 300 yards (or meters). Then swim 1,000 as fast as you can. Cool down for 200. Your swim threshold pace per 100 is your 1,000 time divided by 10. (uitrekenen zones: <a href="https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/">https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/</a> )
Kritische slagfrequentie test	Zwemmen	Een test om zwemzones te bepalen op basis van slagfrequentie			250m 2/10 RPE (inzwemmen) 200m 10/10 RPE (maximaal) 2 min rust 250m 2/10 RPE 400m 10/10 RPE (maximaal, maar wel 400m!) $CSR = n400 - n200 / (t400 - t200) * 60 - 1$
5K test run	Lopen	A test run on perceived exertion to establish tempo zones.		7000	Do a warm up with some skippings, triplings and short sprints. Then run for 5 K on max speed you think maintain continuously (about 80-90% of max speed). Try to feel it in your muscles. Cool down well and stretch
Critical Power Test - lopen	lopen	15'-20'WU - 9' hard - 30'rust - 3' hard - CD	1:17:00		Test Protocol: - 15 to 20min warm up with various strides and dynamic drills (we recommend doing 2x30sec @ 3k intensity + 4x15sec @ mile intensity all with 60sec recovery, and dynamic drills of your choosing to prepare for a race effort)- 9/3minute test - 9min time trial - 30min active recovery (light jogging or walking) - 3min time trial - 10 to 15min cooldown of light jogging
Ramptest +15% per 5'	Fietsen	Gebruik de Zwift ramptest (of vergelijkbaar van andere apps)	0:20:00		De inspanningstest fietsen kun je het beste doen op indoor trainer met 'ERC' aan en begint op een laag vermogen. Hierna wordt de weerstand elke 5 minuten met 15% verhoogd. De test stopt als jij de weerstand niet meer vol kon houden en/of decadans beneden de 70 rpm zakt. Achteraf kun je lactaadrempel/FTP bepalen (85% van laatste 5 min vol vermogen). Custom workout in Zwift vinden: <a href="https://peertube.tv/w/eHw1NyTUMNXDrSunbd8TUU">https://peertube.tv/w/eHw1NyTUMNXDrSunbd8TUU</a>

FTP test 8020endurance	Fietsen	15' WU -4*(10" RPE8-1'RPE 1) - 20' RPE 8 - CD	0:49:00		As you might expect, the processes for establishing cycling power zones is similar to the those used to determine run power zones. The time-trial method starts with a 15-minute warm-up that combines easy pedaling with a few 10-second bursts at the effort level you anticipate sustaining through the upcoming time-trial. When your warm-up is complete, ride as far as you can in 20 minutes, taking care to avoid starting too fast and losing power before you finish. 95% of your average power for that 20 minutes is your cycling functional threshold power, or FTP. Enter the results into the Cycling Power section of the 80/20 Zone Calculator or Zone settings in TrainingPeaks to determine your zones. <a href="https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/">https://www.8020endurance.com/8020-zone-calculator/</a> <a href="https://www.8020endurance.com/intensity-guidelines-for-8020-triathlon/">https://www.8020endurance.com/intensity-guidelines-for-8020-triathlon/</a>
BIKETEST CPT (vermogen)	Fietsen	15' easy build 15" sprint all out above 1000watt...? full recovery 4' all out effort full recoery 20' all out effort recovery	31:42:00		<a href="https://www.highnorth.co.uk/critical-power-calculator">https://www.highnorth.co.uk/critical-power-calculator</a>