

Test van Conconi (Hardlopen)

Doel van de test:

De hartfrequentie is een goede maatstaf voor de intensiteit van de trainingsinspanning, omdat er een rechtlijnig verband bestaat tussen de hartfrequentie en de intensiteit. Aan de hand van de rusthartslag, maximale hartslag en hartslag anaërobe drempel kan de juiste intensiteit bepaald worden. Met behulp van een hartslagmeter kun je zo een maximaal rendement halen uit je trainingen.

Wat meet de test:

Met deze test kunnen we de vermoedelijke anaërobe drempel bepalen. De anaërobedrempel daalt bij het slechter worden van conditie!

Insluitcriteria:

Patiënt scoort minimaal 3, 4 of 5 op de FAC (hij moet dus zelfstandig kunnen lopen met orthese of loophulpmiddel, maar zonder hulp van derden).

Benodigheden:

Voor de uitvoering van de test is nodig: een 400m atletiekbaan, een hartslagmeter en eventueel een helper die de tijden en de daarbij behorende hartslag noteert. Deze test kan ook gedaan worden met behulp van een loopband.

Uitvoering van de test:

Doe een warming-up van zo'n 20 minuten. Hierna begint de test. Het is de bedoeling dat iedere 200m ongeveer 2 à 3 seconden sneller gelopen wordt. De beginsnelheid van de eerste 200m moet in redelijk verhouding staan met de snelheid van de uiteindelijk te verwachten drempelsnelheid. Met andere woorden neem 12 tot 16 200m-tijden zodat er in totaal zo'n 10 à 12 minuten gelopen wordt. Zo beginnen minder goed getrainde de eerste 200m in 75 seconden, goed getrainde starten met 60 seconden. Na elke 200m wordt de looptijd over deze afstand en de hartslag genoteerd door een helper. Bij een hartslagmeter met geheugen is een helper natuurlijk niet nodig: een druk op de geheugenknop is voldoende. Je blijft doorversnellen totdat je flink begint te hijgen: je loopt dan boven de anaërobe drempel.

Bereken eerst wat de km/uur loopsnelheden zijn per 200m. De formule luidt: snelheid = 720 gedeeld door de tijd ($S = 720 / T$). Vervolgens ga je de gegevens uitwerken in een hartslag/snelheid grafiek; trek een lijn door de punten. De hartslag stijgt dus lineair tot de drempelsnelheid. Dit betekent dat de knik in de curve het gezochte omslagpunt is!

Een duidelijk voorbeeld

Om het allemaal wat duidelijker te maken hierbij een voorbeeld van iemand met een anaërobe drempel van 182 en een daarbij behorende loopsnelheid van 14.0 km/u. Zie ook na het rekentabel de grafiek van Conconi.

Testprotocol

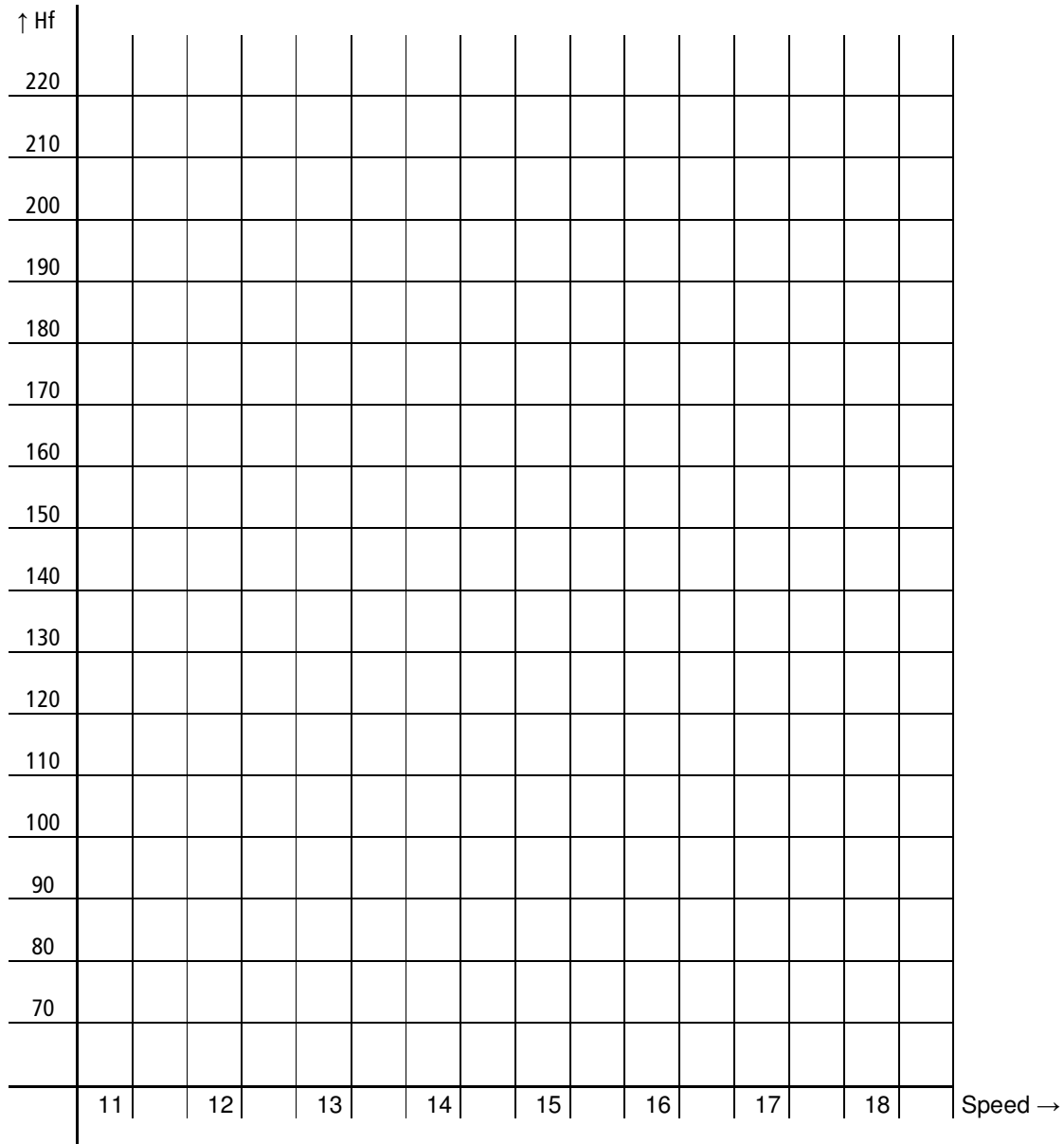
©2007 Leon Meijer

Conconi Testresultaten				
Afstand in Mtr.	Tijd in sec.	Hartfrequentie	Snelheid in Km/uur	Opmerkingen
0				
200				
400				
600				
800				
1000				
1200				
1400				
1600				
1800				
2000				
2200				
2400				
2600				
2800				
3000				
3200				
3400				
3600				
3800				
4000				

Testprotocol

©2007 Leon Meijer

Conconi Grafiek



Testprotocol

©2007 Leon Meijer

Conconi Voorbeeld			
Afstand	Tijd	Hartslag	Snelheid
0		108	
200	62,2	150	11,5
400	60,2	158	11,9
600	57,4	164	12,5
800	54,7	171	13,1
1000	53,7	174	13,4
1200	51,8	179	13,9
1400	51,4	182	14,0
1600	49,5	183	14,5
1800	48,6	183	14,8
2000	47,5	184	15,1
2200	45,6	185	15,7
2400	43,4	185	16,5
2600	42,1	186	17,0
2800	40,7	187	17,6
3000	40,0	190	17,9
3200	37,8	193	19,0
3400			
3600			

Voorbeeld:

Voor eerst de test uit volgens het bovenstaande protocol en voor alle gegevens in. Wanneer de test gereed is ga je alle gegevens in de grafiek plaatsen zodat je kunt berekenen waar de anaërobedrempel mogelijk ligt.

