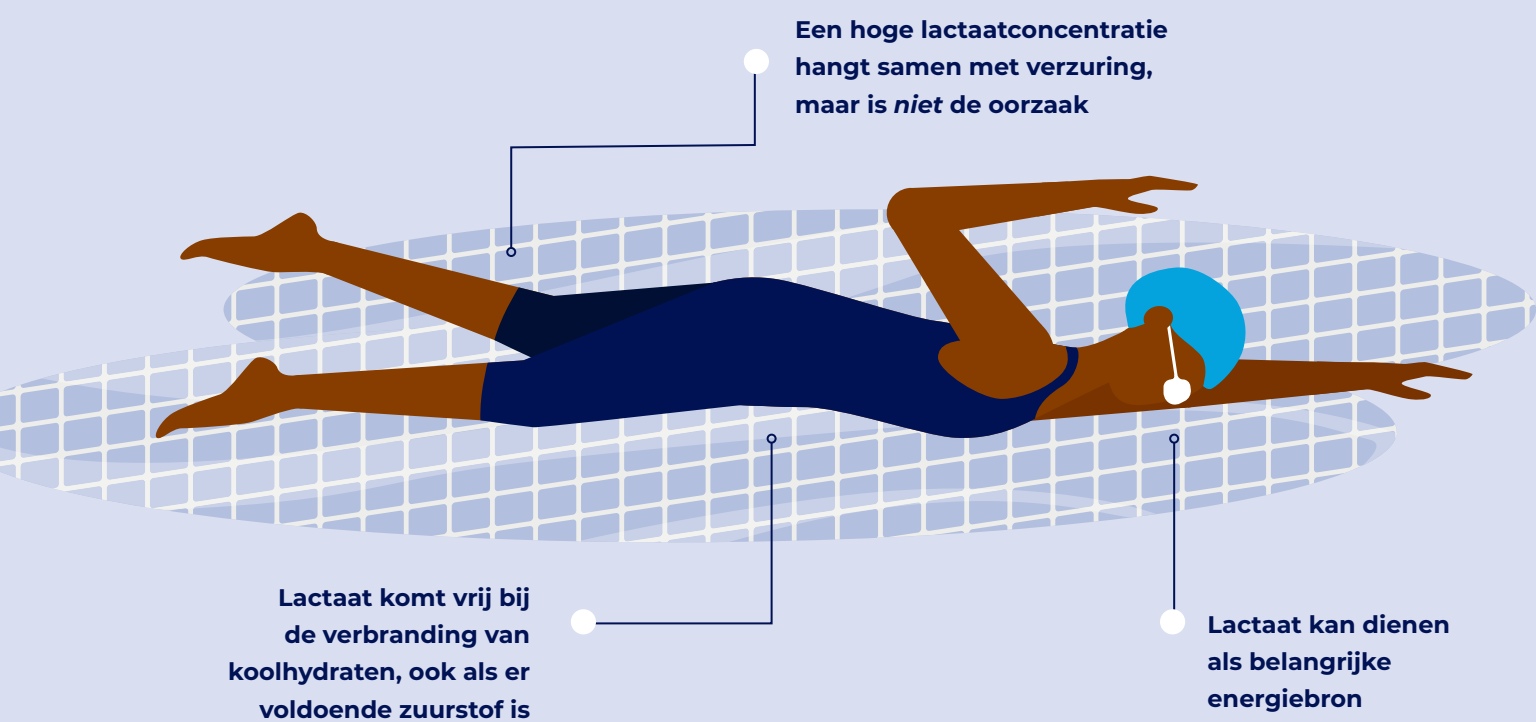
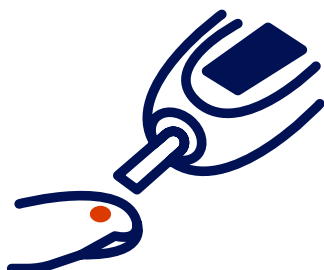




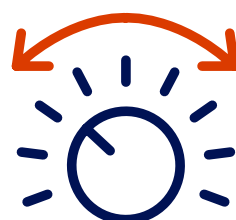
Waarom lactaat meten?



Verzuring geeft inzicht in inspanningsintensiteit, maar is lastig te meten



Lactaat stijgt mee met verzuring en is wél eenvoudig meetbaar



Met lactaatmetingen kun je zo de trainingsintensiteit bepalen en direct bijsturen

Lactaatdrempels



Het lactaatsniveau loopt op bij hogere intensiteit



Hierin zijn drie intensiteitsniveaus te onderscheiden:

Onder eerste drempel

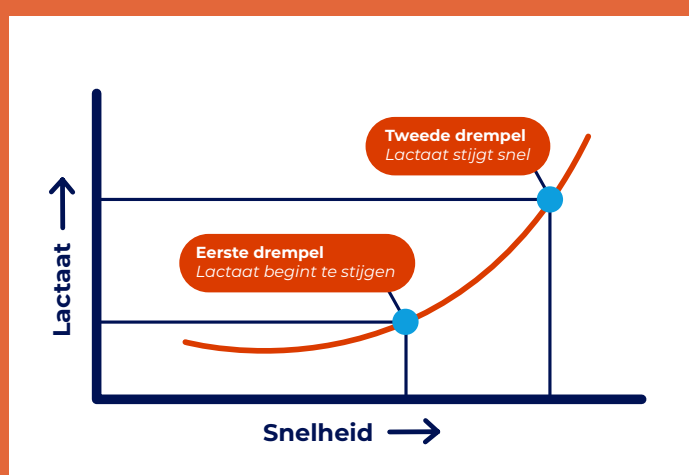
⌚ Vol te houden: meerdere uren

Tussen eerste en tweede drempel

⌚ Vol te houden: tot 1 uur

Boven tweede drempel

⌚ Vol te houden: tot 30 minuten



Lactaatmeting



Bepaal de individuele lactaatdrempels per sporter met inspanningstest



Gebruik altijd dezelfde meter en vergelijk alleen waarden van dezelfde meter