



# ***LSCT voor triatleten***

Sander JG Berk | Nederlandse Triathlon Bond

# *Programma*

- Wat is de LSCT?
- Wat is het nut van de LSCT voor triatleten?
- Praktijk

## ***Wat is de LSCT?***

- Lamberts Submaximal Cycling Test
- Kort, makkelijk en non-invasief
- Op een Tacx / indoor trainer
- Hartslagmeter en vermogensmeter



## ***Protocol***

- 6 min fietsen op 60% HFmax (+- 2 slagen)
- 6 min fietsen op 80% HFmax (+- 1 slag)
- 3 min fietsen op 90% HFmax (+- 1 slag)
- 60 sec rechtop zitten
  
- Aan eind van elke stap RPE opgeven





## ***Nut van LSCT voor triatleten***

- Fitheid vs vermoeidheid
  - HF respons op fitheid?
  - HF respons op vermoeidheid?
- LSCT monitort dit d.m.v. RPE en geleverd vermogen
- Volgen van fitheid / prestatieverbetering
  - Transfer naar TT prestatie
  - Transfer naar zwemmen en lopen
- Goede warming-up voor wedstrijden
  - Loopversie

An aerial photograph showing a massive crowd of triathletes in the ocean, starting a swim leg of a triathlon. The water is a deep blue, and the swimmers are scattered across the frame, creating a dense field of white and colorful caps and splashes.

# *Aan de slag!*

# *Praktijk*

- Wat is je HFmax?
- Wat zijn de doelhartslagen voor jouw LSCT?
- Welke RPE-schaal gebruik je?

# Praktijk

- Wat is je HFmax?
- Wat zijn de doelhartslagen voor jouw LSCT?
- Welke RPE-schaal gebruik je?

MAX	160	165	170	175	180	185	190	195	200
60%	96	99	102	105	108	111	114	117	120
80%	128	132	136	140	144	148	152	156	160
90%	144	149	153	158	162	167	171	176	180



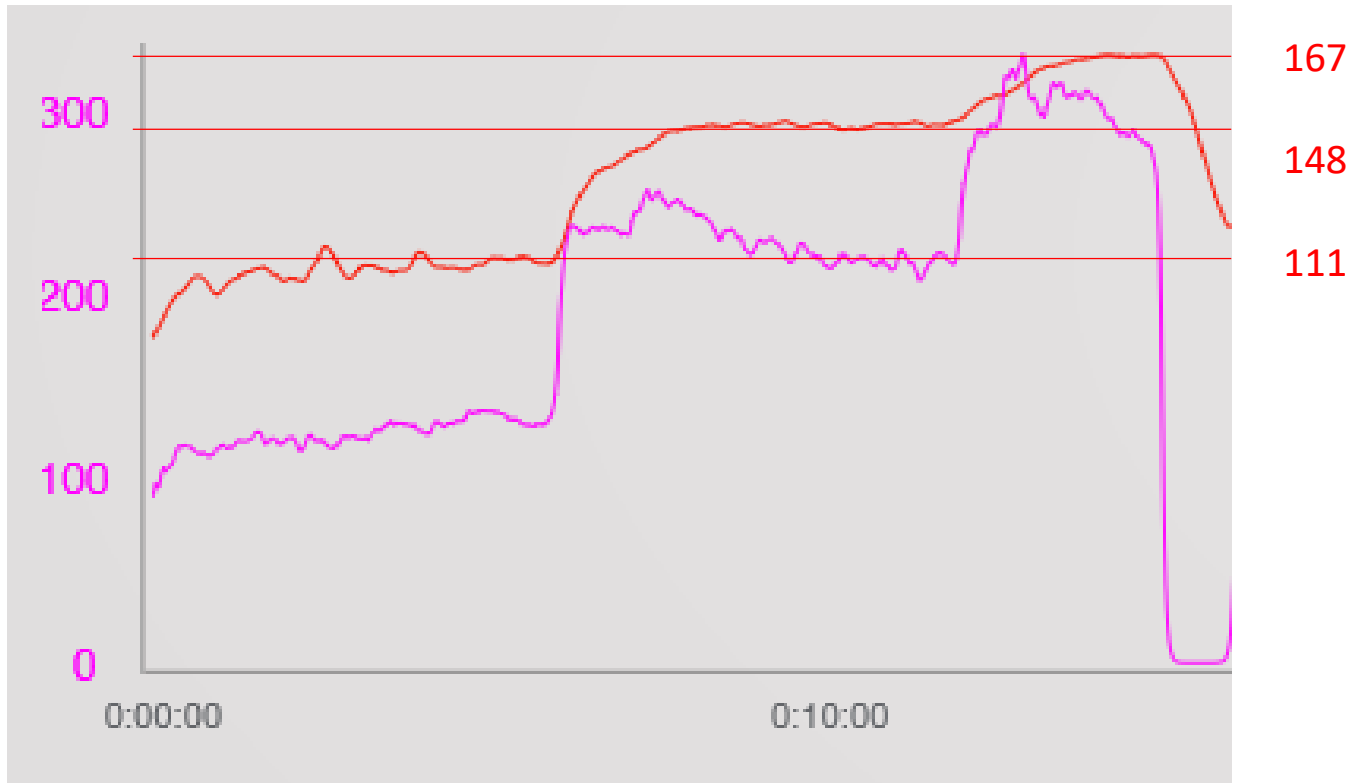
# Praktijk

- Wat is je HFmax?
- Wat zijn de doelhartslagen voor jouw
- Welke RPE-schaal gebruik je?

RPE	Gevoel
6	
7	Heel, heel licht
8	
9	Heel licht
10	
11	Tamelijk licht
12	
13	Beetje zwaar
14	
15	Zwaar
16	
17	Erg zwaar
18	
19	Heel, heel zwaar
20	Maximaal

RPE	Gevoel
1	Zeer gemakkelijk
2	Gemakkelijk
3	Matig
4	Beetje zwaar
5	Zwaar
6	Echt zwaar
7	Zeer zwaar
8	Bijzonder zwaar
9	Bijna maximaal
10	Maximaal

# Resultaten



# Resultaten

Week	Stap 1 HF	P		Stap 2 HF	P		Stap 3 HF	P		HRR
1	113,0	117		147,5	215		165,5	288		48
2	112,0	107		148,0	211		167,0	289		46
3	111,5	110		148,5	220		165,0	299		50
4	111,0	108		147,0	215		167,5	293		47
5	112,0	112		148,0	220		166,5	302		49
6	111,5	113		147,5	224		167,0	308		48

Doelhartslagen: 109-113 | 147-149 | 166-168

# Resultaten

Week	Stap 1 HF	P		Stap 2 HF	P		Stap 3 HF	P		HRR
1	113,0	117		147,5	215		165,5	288		48
2	112,0	107		148,0	211		167,0	289		46
3	111,5	110		148,5	220		165,0	299		50
<b>4</b>	<b>111,0</b>	<b>108</b>		<b>147,0</b>	<b>215</b>		<b>167,5</b>	<b>293</b>		<b>47</b>
5	112,0	112		148,0	220		166,5	302		49
6	111,5	113		147,5	224		167,0	308		48

Doelhartslagen: 109-113 | 147-149 | 166-168

# Resultaten

Week	Stap 1 HF	P	RPE	Stap 2 HF	P	RPE	Stap 3 HF	P	RPE	HRR
1	113,0	117	7	147,5	215	12	165,5	288	15	48
2	112,0	107	7	148,0	211	12	167,0	289	16	46
<b>3</b>	<b>111,5</b>	<b>110</b>	<b>7</b>	<b>148,5</b>	<b>220</b>	<b>14</b>	<b>165,0</b>	<b>299</b>	<b>17</b>	<b>50</b>
4	111,0	108	7	147,0	215	13	167,5	293	15	47
5	112,0	112	7	148,0	220	12	166,5	302	15	49
6	111,5	113	7	147,5	224	12	167,0	308	16	48

Doelhartslagen: 109-113 | 147-149 | 166-168

# *Literatuur*

[http://www.academia.edu/234324/THE\\_DEVELOPMENT\\_OF\\_AN\\_EVINCED-BASED\\_SUBMAXIMAL\\_CYCLE\\_TEST\\_DEIGNED\\_TO\\_MONITOR\\_AND\\_PREDICT\\_CYCLING\\_PERFROMANCE](http://www.academia.edu/234324/THE_DEVELOPMENT_OF_AN_EVINCED-BASED_SUBMAXIMAL_CYCLE_TEST_DEIGNED_TO_MONITOR_AND_PREDICT_CYCLING_PERFROMANCE)

# *Vragen?*



**Nederlandse Triathlon Bond**

Papendallaan 49  
6816 VD Arnhem  
T 085 070 1800

[info@triathlonbond.nl](mailto:info@triathlonbond.nl)