

Hoogtetraining “Live Low Train High” jan-feb 2012 GreenAlive

Wouter Marinus - Rudi Stroobants - Bart Diricx – Koen Coudijser
10-03-2012

Methode

- 5w hoogtetraining, 3 sessies per week
- W1 : acclimatisatie : tr1 45min , tr2 1h , tr3 1h30
uithouding op 2200 m
- W2 - W5 : 2 hr per sessie
per week tr1 uithouding , tr2 interval extensief of
intensief , tr3 krachtuithouding
- Trainingshoogtes : opbouwend :
2900 -> 3300 -> 3800 -> 4000 m

Supplementen

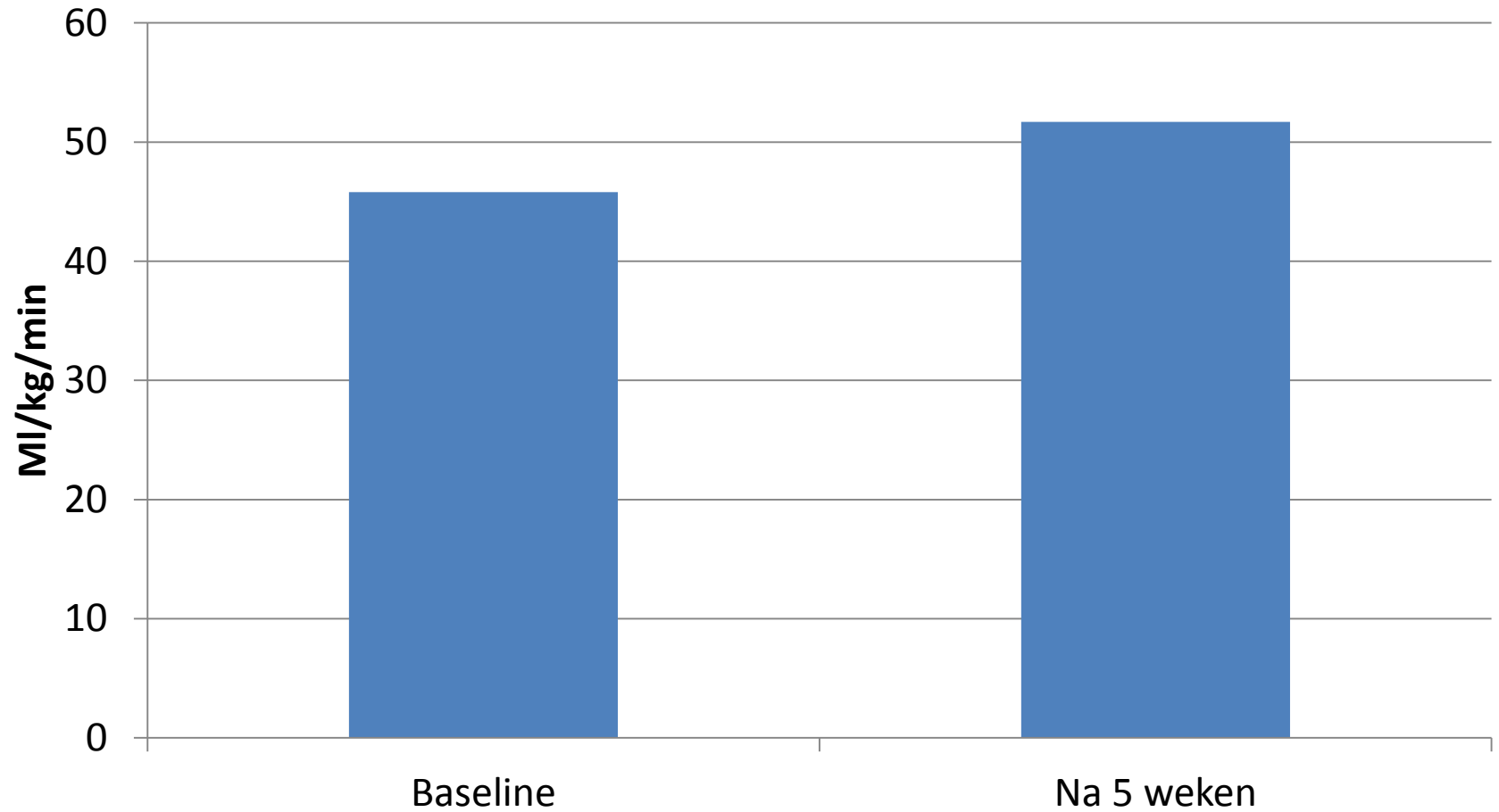
- Hydra Fuel (dorstlesser) Sports2 tijdens de trainingen
- Recovery Fuel (recuperatierank) na de trainingen
- Tijdens de periode Haemo Optimizer ter ondersteuning van aanmaak rode bloedcellen

Resultaten

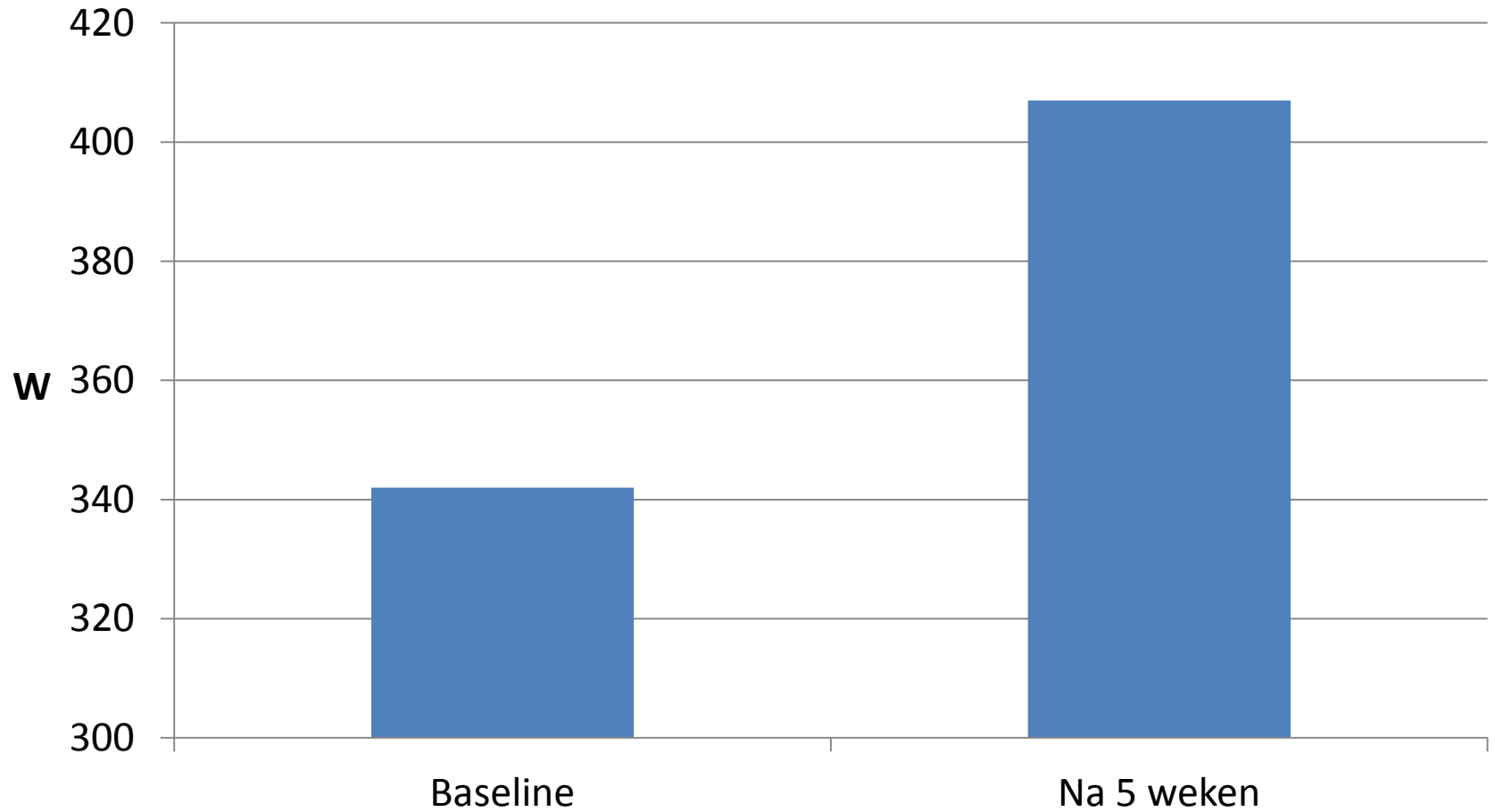
	Baseline	Na 5 weken	abs. toename	% toename
VO2Max (ml/kg/min)	45.8	51.7	+5.9	12.8 %
Max vermogen (watt)	342	407	+65	19 %
Hematokriet (%)	41.9	44.3	+2.4	5.7 %

4 testpersonen
goede basis-conditie
gem. leeftijd 46 j

VO2Max



Maximaal vermogen



Hematocriet

