

PROGRAMMA cursus lactaattesten

**Dag 1: EVALUATIE**

*Voormiddag*

- **Situering:** lactaat, koolhydraten, uithouding
- **Soorten 'conditietesten'**
  - opklimmende lactaattesten, de klassieker
  - gefaseerde lactaattesten
  - critical power & speed
  - 'DIY'-testen
- **Praktische organisatie van inspanningsproeven**
  - juridische & medische aspecten
  - testmodaliteiten: veld- vs. labotesten, testprotocols, specificiteit van testing
  - overzicht & gebruik van de verschillende benodigdheden
- **De handen uit de mouwen: zelf testen afnemen & prikken in de praktijk !**  
Een test op een loopband en een test op een ergometerfiets.

*Namiddag*

- **Lactaatdrempels**
  - wat, waarom, en hoe?
  - overzicht van de verschillende methodes
- **Analyse van onze eigen casussen**
  - bepaling lactaatdrempels
  - interpretatie van de maximale lactaatwaarde
  - overige parameters
- **Naar een volledige diagnose & de brug naar advisering**  
Acht multiple choice casussen: groepswerk & -competitie!
- **Afronding & Uitsmijter**

**Dag 2: ADVISERING**

*Voormiddag*

- **Terugblik op dag 1**
- **Opfrissing: terug de handen uit de mouwen voor 2 nieuwe testen**  
Samen een loop- en fietstest afnemen én meteen analyseren
- **Fysiologie van intervaltraining**
  - energielevering & lactaatkinetiek
  - oefeningen
- **Trainingsleer in een notendop**
  - opfrissing trainingsprincipes
  - methodologie en terminologie van periodisering
  - classificaties van trainingsoefeningen
  - trainingszones: mogelijkheden & moeilijkheden

*Namiddag*

- **Van test naar schema**
  - van het gemeten naar het gewenste lactaatprofiel
  - selectie van trainingsoefeningen
  - casussen
- **Vooruitblik**
- **Slotwoord**

LEERDOELEN cursus Lactaattesten

**1) Gegevens kunnen verzamelen:**

- een progressieve maximale inspanningstest met lactaat- en hartslagmeting op een gestandaardiseerde manier kunnen afnemen
- op de hoogte zijn van de verschillende testbenodigdheden en ze kunnen gebruiken
- op de hoogte zijn van verschillende testmodaliteiten en daarin een gemotiveerde keuze kunnen maken
- op de hoogte zijn van de verschillende soorten 'conditietesten'

**2) Een objectieve diagnose van de uithouding kunnen maken op basis van de testgegevens:**

- de lactaatrempels:
  - weten dat hieromtrent verschillende methodes bestaan
  - ze kunnen bepalen
- de maximale lactaatwaarde kunnen interpreteren i.f.v. leeftijd en sportieve doelstelling
- overige parameters (vb. hartslag, vermogen, snelheid) kunnen beoordelen

**3) Doeltreffend trainingsadvies kunnen koppelen aan de testgegevens:**

- classificaties van trainingsoefeningen:
  - op de hoogte zijn van verschillende classificaties
  - notie hebben van een classificatie van trainingsoefeningen voor fietsen en lopen
- intervaltraining:
  - inzicht hebben in de energielevering en lactaatkinetiek tijdens (interval)training
  - inzicht hebben in de effecten van verschillende soorten van (interval)training op de lactaatcurve
  - weten op basis van welke parameters je het effect van een trainingsoefening kan manipuleren
- trainingszones:
  - op de hoogte zijn van verschillende methodes om zones af te bakenen
  - op de hoogte zijn van de voor- en nadelen
- trainingsoefeningen op een 'systematische' manier kunnen selecteren & opstellen:
  - op basis van het gemeten lactaatprofiel
  - i.f.v. het gewenste lactaatprofiel (voor de meest uiteenlopende doelstellingen)
  - rekening houdende met het tijdstip in de voorbereiding
  - rekening houdende met de trainingsachtergrond en de ambities van de sportbeoefenaar

**4) algemene doelstellingen:**

- gestructureerd, verzorgd, objectief, en consistent te werk kunnen gaan
- de plaats van lactaattesten in het geheel van de trainingsbegeleiding kennen