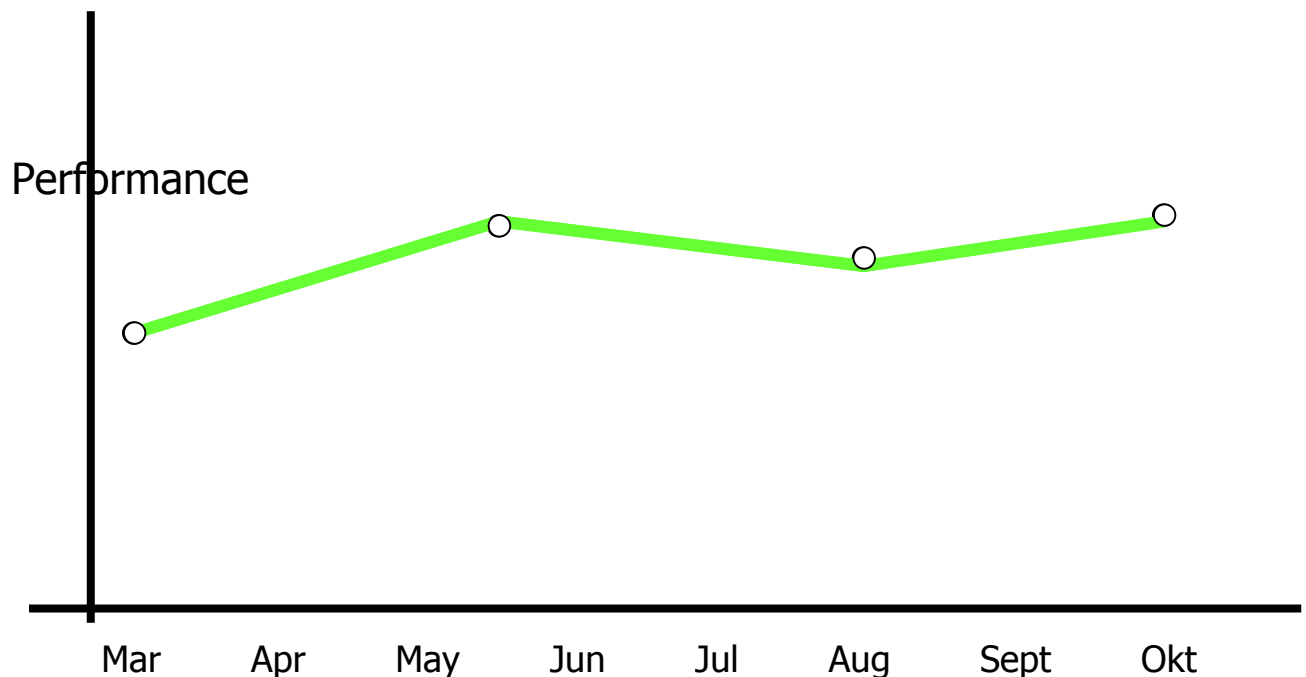


Nieuw concept binnen de topsportbegeleiding voor jeugd alsook profs

Primefit is een creatieve onderneming op gebied van topsportbegeleiding dat zich op elk vlak wil onderscheiden van het hedendaagse aanbod in testing en trainingsbegeleiding. Voor het najaar 2006 komen we met een gloednieuw concept op de markt dat de naam ... meekrijgt.

Testing



Testing gebeurt gemiddeld 4x per wielerseizoen. Hierdoor gaat onze wielrenner NIET werken met huidige trainingsparameters waardoor er wekelijks enkele % verkeerd wordt getraind. Op maandbasis kan dit een verlies van 10-tallen % betekenen

We geven een voorbeeld voor een wielerseizoen, maar het kan evengoed gaan over een voetbalseizoen, basketbalseizoen, etc.

Een wielerseizoen duurt gemiddeld van 1 maart t.e.m. 15 oktober of 7,5 maand. Dit betekent dat de renners $\frac{2}{3}^{\text{de}}$ van 1 jaar of 230 dagen of 66% bezig zijn met één van de zwaarste individuele competitiesporten. Indien we nu gaan bekijken wat er tegenover staat qua testen, bloedanalyses, trainingsadvies, etc... moeten we eerlijk zijn dat we op enkele uitzonderingen na over de ganse lijn tekort schieten!

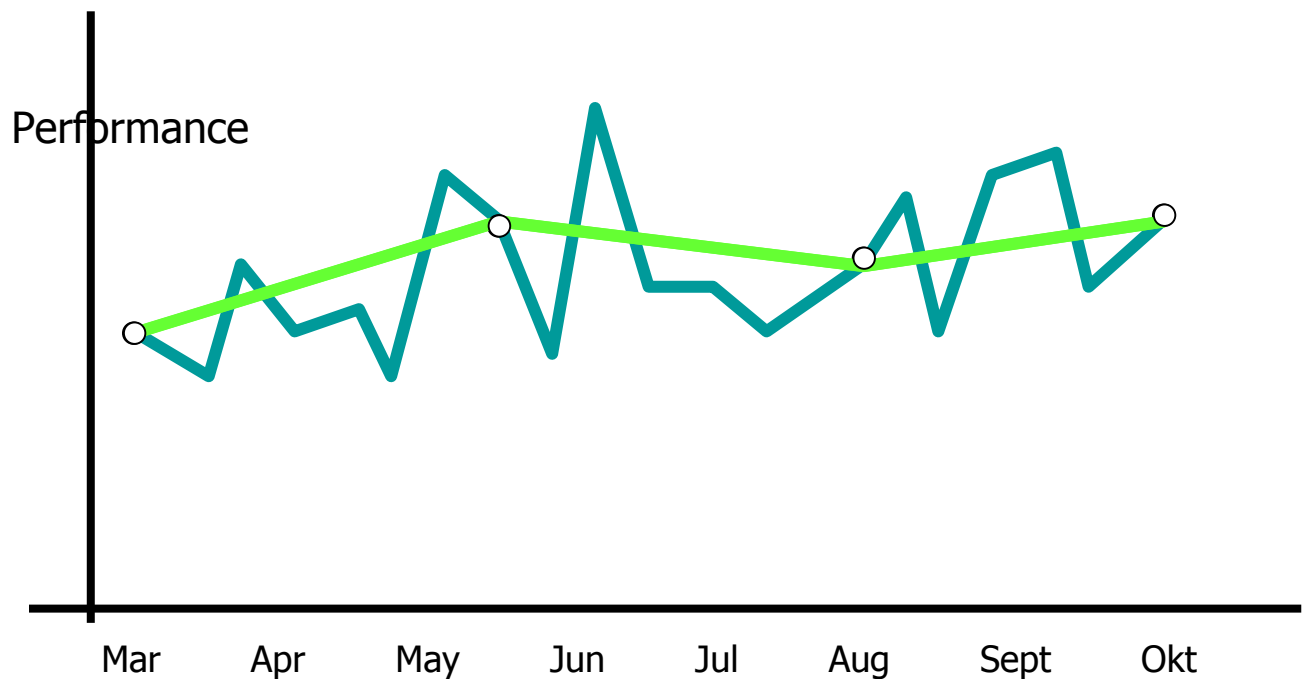
We deden een mondelinge rondvraag bij in totaal 30 competitieve wielrenners gelijkmatig verdeeld over 3 categoriën juniors, beloften en professionele wielrenners.

Testen	Gemiddeld op jaarbasis	Omgerekend naar dagen/seizoen
Inspanningstest – lactaattest	4	1 test elke 57,50 dag / 1 test op 8 weken

Bloedanalyses	4	idem
---------------	---	------

Wij opteren voor een intensievere aanpak waarbij we OmegaWave gebruiken om wekelijks zoniet 2-wekelijks een beeld te vormen van het totaal functioneren van het lichaam. Meer info over dit apparaat zie www.primefit.be onder de noemer OmegaWave.

Monitoring

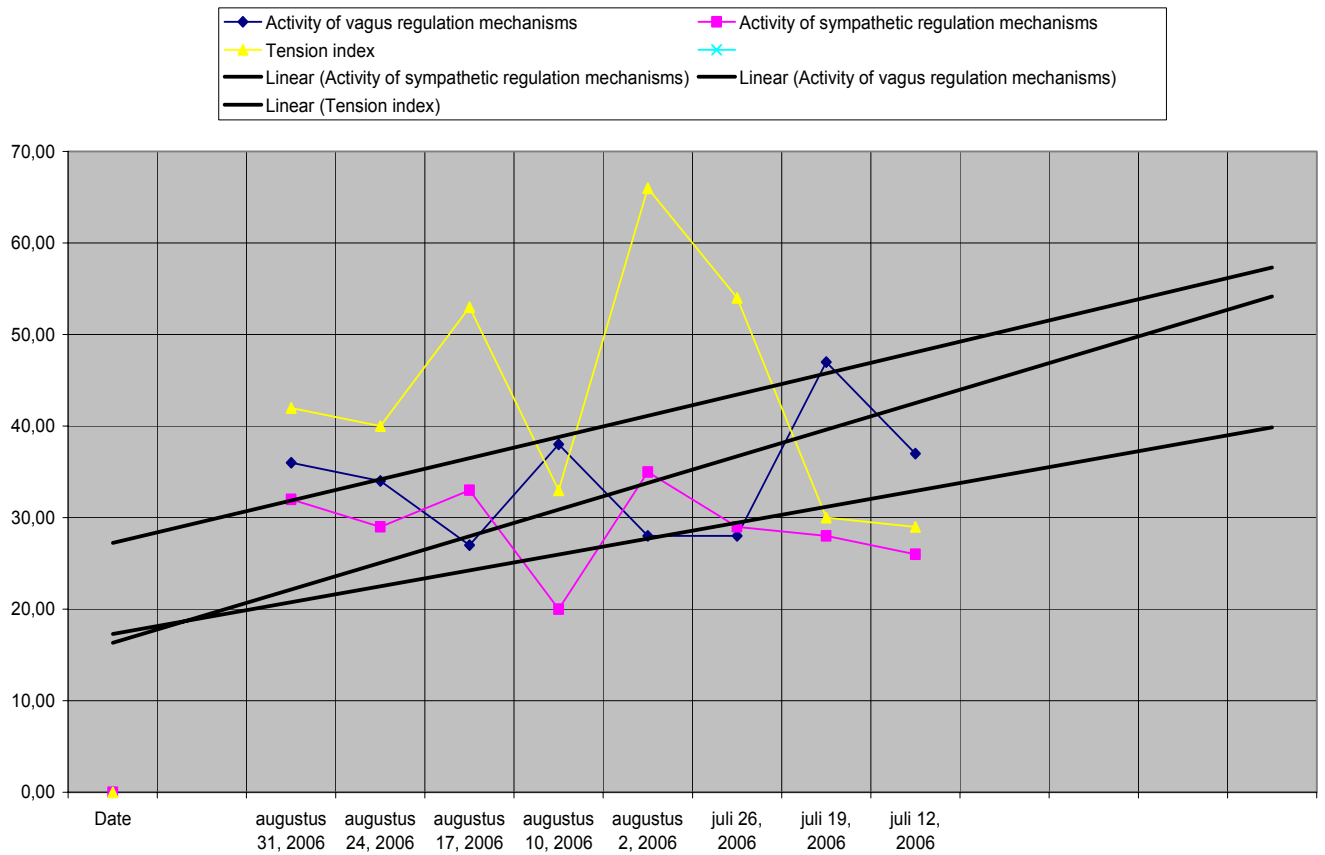


Je ziet duidelijk dat er wekelijks veranderingen ontstaan qua vormcurve van de wielrenner, daarom opteren wij voor monitoring om zo de fysische grenzen van de wielrenner te benaderen.

Voordelen:

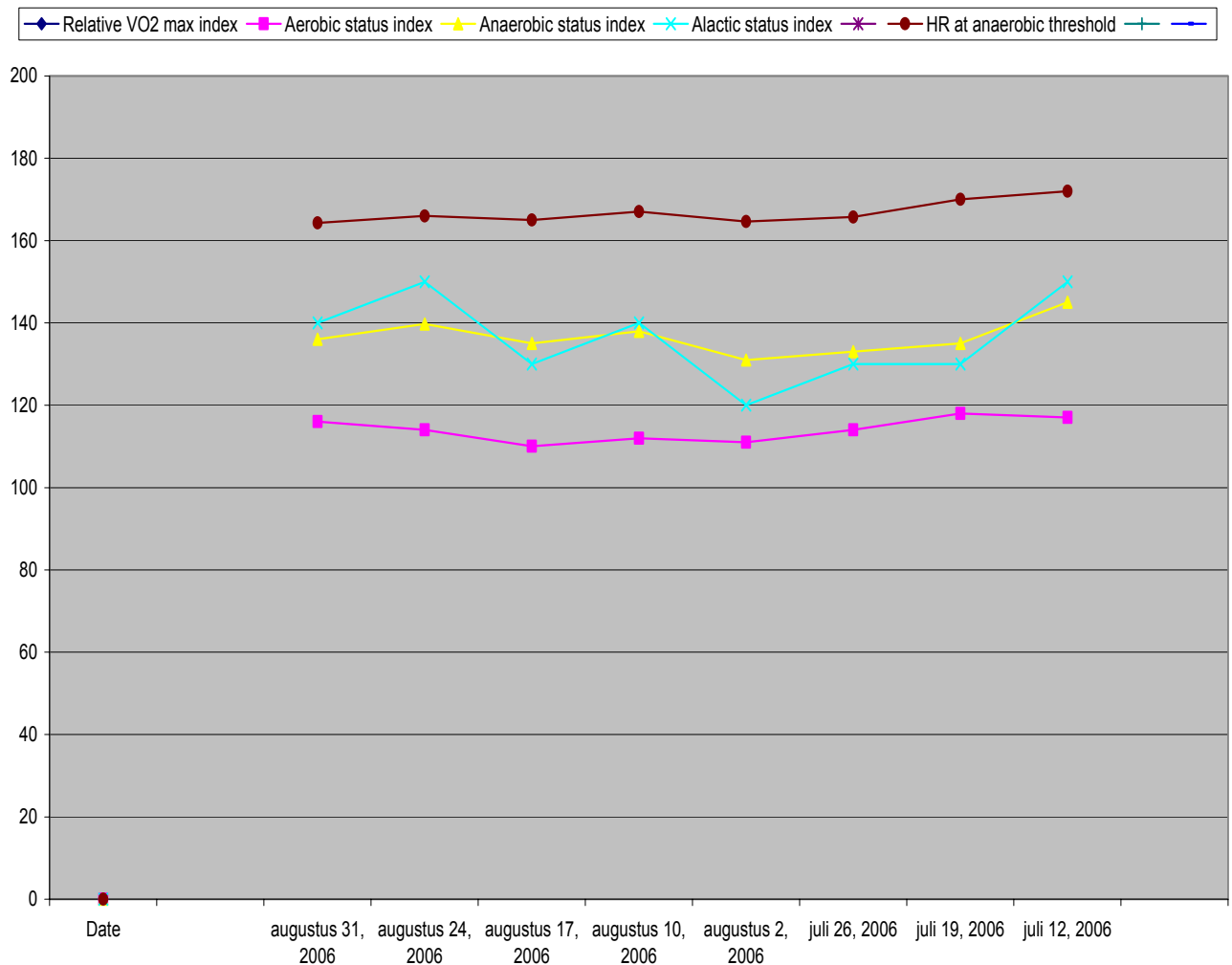
- Verhouding volume vs intensiteit wordt wekelijks weergegeven (ik heb nog geen enkele ondergetrainde wielrenner gezien!)
- Wekelijks wordt er gewerkt met aangepaste hartslagzones (up to date blijven)
- Bij dipjes of onverklaarbare wanprestaties moeten we geen 8 weken teruggaan om te weten wat en waar het fout ging aangaande trainingsbelasting.
- Monitoring gebeurt in rust zonder bloed te prikken, gegevens zijn onmiddellijk beschikbaar. (10 min)
- Zowel trainer, wielrenner als clubleiding krijgen maandelijks vermoeidheidscurves, energievoorraadcurves + commentaar.

Vermoeidheidscurve van een beloftevolle wielrenner tijdens de maanden juli - aug



- Vagus staat voor parasympatisch gedeelte van het autonoom zenuwstelsel of rempedaal. (volume – herstel)
- Sympaticus is een deel van het autonoom zenuwstelsel en wordt ook wel de gashendel genoemd. (interval – wedstrijden)
- Tension index geeft de totale vermoeidheid weer van het lichaam of de mate van stress.

Evolutie van de energiesystemen van een beloftevolle wielrenner juli-aug



Aerobe status = uithouding of de vettenvoorraad
Anaerobe status = interval of glycoegeenvoorraad
Alactische status = weerstand of creatinephosfaat systeem
HR anaerobe threshold = overslagpols

Indien u geïnteresseerd bent in deze totale nieuwe aanpak aangaande topsportbegeleiding mag u contact met ons opnemen voor een vrijblijvende offerte. Zowel individuele sporters als clubs mogen reageren!

Sportieve groeten en nog veel overwinningen toegewenst!

Jef Geys
Zaakvoerder Primefit.