

FTP-fietstest score interpretatie

Na het doorlopen van de FTP-fietstest en het invullen van de [train zone calculator](#) kun je het hieruit verkregen resultaat als volgt interpreteren:

Mogelijke FTP-scores

Very poor
Poor
Untrained
Trained
Well trained
Regional level
National level
International level
World class level

Trainingszones

Hieronder zie je een tabel waarin je kunt zien welke trainingszones er zijn, wat je per zone traint (doel), welke borgschaal er bij een zone hoort en hoelang je in deze zone kunt trainen.

# zone	Trainingszones	Omschrijving doel	Borg schaal	Duur in de zone
5c	Sprint	Verbeteren Neuromusculaire power	10	5-15sec
5b	Anaerobic	Verbeteren Anaerobe capaciteit	9 ½	30sec.- 2min
5a	VO ₂ max	Verbeteren lactaat tolerantie & VO ₂ max	9	3-8min
4a	Threshold -	Verbeteren anaerobe drempel vermogen & efficiëntie	8½	10-60 min
4b	Threshold +		7	
3	Tempo	Verbeteren overgang aerobe naar anaerobe Systeem	6	<8u
2	Endurance	Verbeteren van aerobe	5	<12 h
1	Active Recovery	Verhoging circulatie in de spieren	<4	

Algemeen trainingsadvies van The American College of Sports Medicine:

- Volwassenen moeten ten minste 150 minuten matig intensieve lichaamsbeweging per week krijgen.
- Aan deze aanbevelingen kan worden voldaan door middel van 30-60 minuten matig intensieve lichaamsbeweging (vijf dagen per week) of 20-60 minuten krachtig intensieve oefening (drie dagen per week).
- Een continue sessie of meerdere kortere sessies (ten minste 10 minuten) zijn beide aanvaardbaar om tot de gewenste dagelijkse hoeveelheid te komen.
- Geleidelijke progressie van tijd, frequentie en intensiteit wordt aanbevolen voor de beste aanpassing en minimaal risico op blessures.

Mensen die niet in staat zijn om deze minima te halen hebben nog steeds profijt van het doen van de activiteiten.