

Functional Threshold Power-fietstest

De FTP- fietstest kun je zelf uitvoeren in onze fitness! Het enige wat je nodig hebt is een Keiser spinningfiets en een tablet of telefoon met de Keiser Mseries app. Met deze test meet je het vermogen dat je gemiddeld zou behalen met jouw hoogst mogelijke inspanning tijdens een tijdrif van 60 minuten. Je kunt je FTP score gebruiken om je progressie bij te houden en/of om trainingen op te bouwen.

Je voert de FTP-test in de volgende 4 stappen uit:

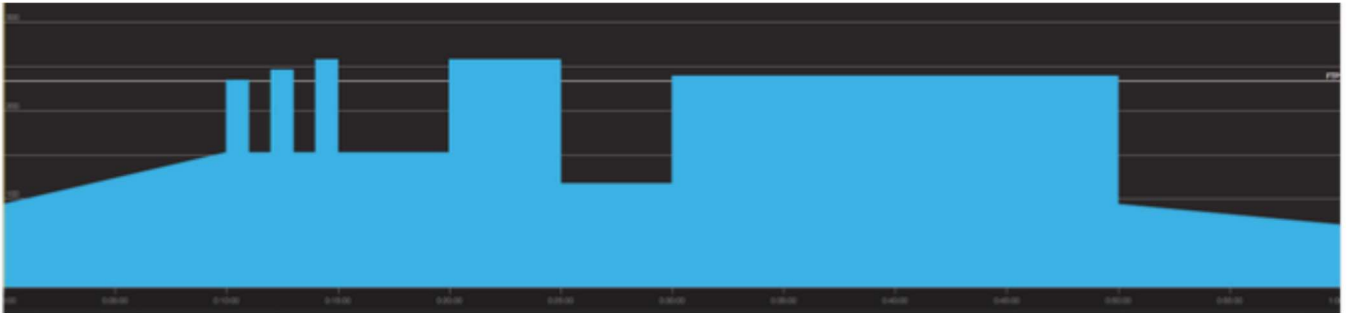
1. Koppel je tablet of telefoon aan de Keiser spinningfiets. Open de Keiser Mseries app, als je trapt zou de spinningfiets zichtbaar moeten zijn en kun je die aanklikken om te koppelen. Bluetooth moet hiervoor aanstaan!
2. Start nu met je warming up van in totaal 24 minuten:
 - a. 5 minuten rustig fietsen
 - b. 3 x 1 minuut hard werken (verhoogd wattage) met steeds een minuut rust ertussen. Zorg dat je tempo boven de 100 RPM is tijdens de werk minuten
 - c. 5 minuten rustig fietsen
 - d. 3 minuten heel hard werken, boven je omslagpunt (IAND)
 - e. 5 minuten rustig fietsen
3. **Start nu in de app de FTP-test!**
Fiets 20 minuten zo hard als je kan! Dit is de daadwerkelijke test.
 - a. Kies een tempo en weerstand dat je net 20 minuten vol kan houden.
4. Als de test voorbij is fiets dan 10-15 minuten uit.

Het gehele traject (warming up, test, cooling down) zou er uit moeten zien zoals in afbeelding 1 op de achterzijde. Aan het eind van de test geeft de app je score aan, dit is het gemiddelde wattage dat je gefietst hebt over de 20 minuten. Je kunt met deze waarde de intensiteit van trainingen bepalen zoals aangegeven in afbeelding 2. Je hebt dan wel een fiets nodig die wattage aangeeft. Deel je je score door je lichaamsgewicht dan kun je kijken in welke categorie je valt bij afbeelding 3.

Heb je specifieke vragen over de FTP-test? Stuur dan een mail naar Roeland Smits (r.smits@rsc.ru.nl) of Daan Roelofs (d.roelofs@rsc.ru.nl)

Wil je aan je fietsconditie werken? Schrijf je dan in voor ticketuren Spinning!

Afbeelding 1: Traject warming up, test, cooling down:



Afbeelding 2: FTP training zones:

Level	Name/Purpose	% of Threshold Power	% of Threshold Heart Rate	RPE	Time
1	Active Recovery	≤ 55%	≤ 68%	< 2	70 -80 years
2	Endurance	56 - 75%	69 - 83%	2 - 3	2.5 hours to 14 days
3	Tempo	76 - 90 %	84 - 94%	3 - 4	2.5 - 8 hours
4	Lactate Threshold	91 - 105%	95 - 105%	4 - 5	10 - 60 minutes
5	VO ² Max	106 - 120%	> 106%	6 - 7	3 -8 minutes
6	Anaerobic Capacity	121 - 150%	N/A	> 7	30 seconds - 2 minutes
7	Neuromuscular Power	N/A	N/A	MAX	5 -15 seconds

Afbeelding 3: FTP score tabel:

	World Class Pro	Domestic Pro	Cat 1	Cat 2	Cat 3	Cat 4 & 5
Male	5.6 – 6.4 w/kg	5.2 – 5.7 w/kg	4.6 – 5.3 w/kg	4.0 – 4.7 w/kg	3.4 – 4.1 w/kg	2.4 – 3.6 w/kg
Female	5.3 – 5.6 w/kg	4.5 – 5.2 w/kg	4.0 – 4.6 w/kg	3.5 – 4.1 w/kg	2.9 – 3.6 w/kg	2.0 – 3.1 w/kg