

Mijn loopdoel: 10 km

Aantal trainingen/pw: 3



Naam Philip
 Datum 8-9-2018
 Tijd 16-34-32

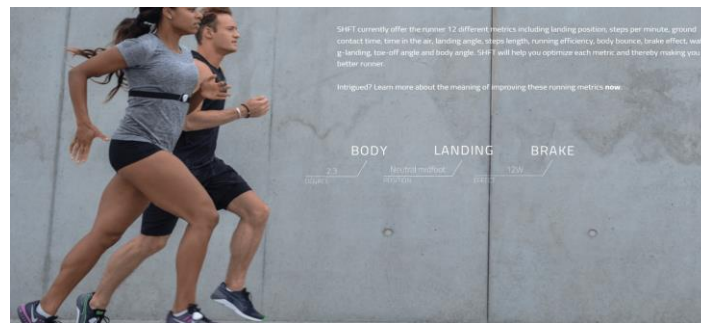
L	blessure	R
schouder	hoofd	schouder
arm	nek	arm
	rug	
lies	onderrug	lies
heup		heup
bil		bil

Been lengte in cm 0 cm
 Lengte in m 1,87 m
 Gewicht in kg 77 kg

Schoentype Road Running cushioning
 Schoenmerk Nimbus
 Schoenmaat 0
 Steunzolen ja

bovenbeen
 knie
 onderbeen
 enkel
 voet

bovenbeen
 knie
 onderbeen
 enkel
 voet



9 km/h, sec L/R
 contacttijd 0,26/0,252
 zweeffase 0,063/0,042
 stap p/m 195
 pas lengte cm 154

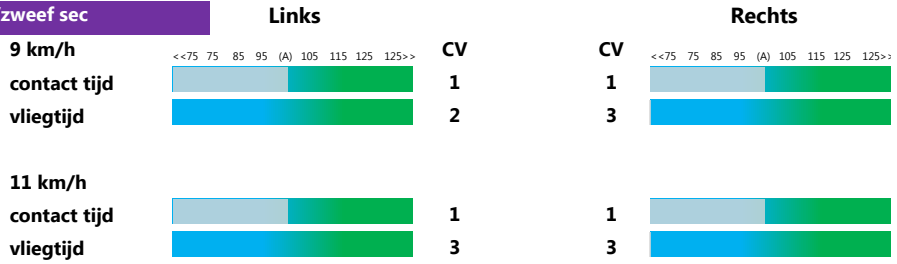
11 km/h, sec L/R
 contacttijd 0,267/0,252
 zweeffase 0,054/0,031
 stap p/m 200
 pas lengte cm 151

15 sec sprong test

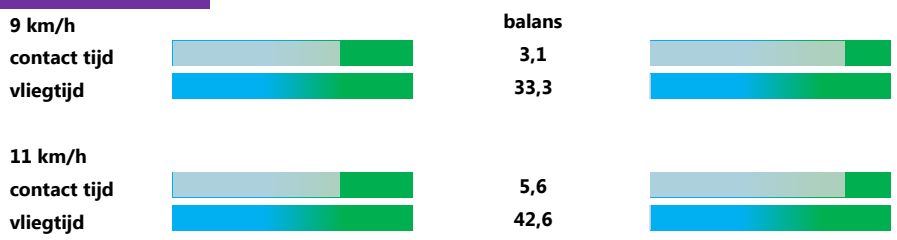
L		R	L laag	heup balans	R laag
0,000	power w/kg	0,000			
0,000	contact sec	0,000	hoek looplijn	Over pronatie	
0,000	zweef sec	0,000			
0,000	hoogte cm	0,000			



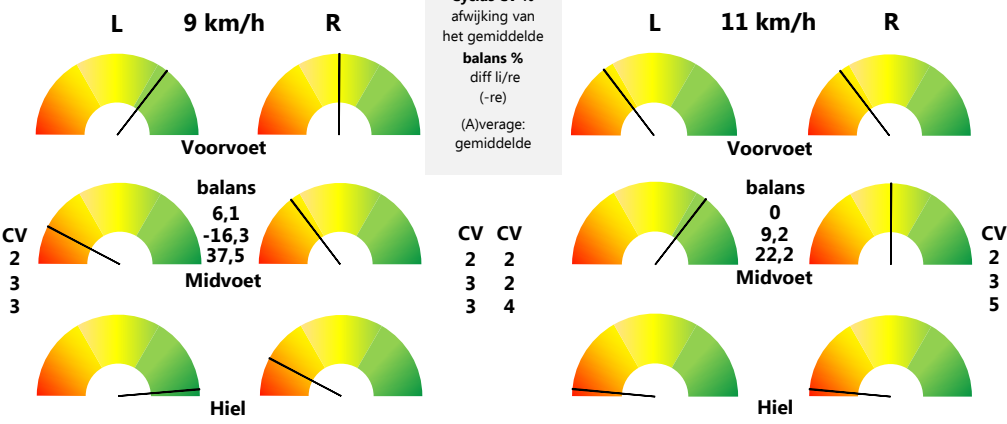
cont/zwief sec



cont/zwief %



stap sec

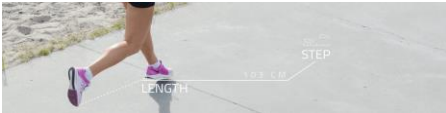


Cyclus CV %
 1 <10%
 2 <25
 3 <50
 4 <75
 5 <100
 6 >100

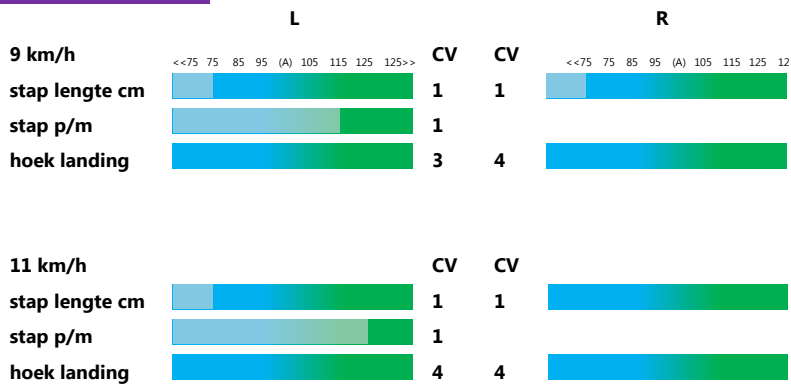
Cyclus CV %
 afwijking van het gemiddelde

balans %
 diff li/re (-re)

(Average: gemiddelde)



stap metrics



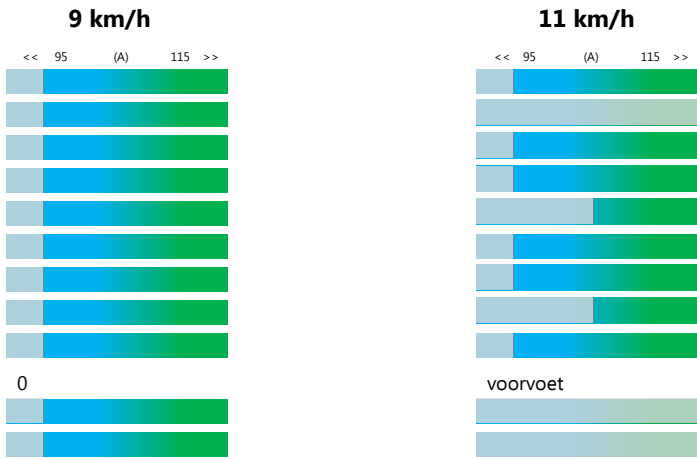


meten



SHFT

- power
- running efficiency
- G-Landing
- breakeffect
- ground cont. time
- time in air
- bodybounce
- toe of Angle
- step Length
- landing position
- landing angle
- step p/m



www.shft.run



Actie/advies

Analyse	Techniek	Klachten	Methodiek	Kracht	Core
Coaching	Lafoot	Club	Coach	Schema	Anders
Advies	Insole	Schoen	Pod	Hartslagmeter	Test
Training	Instabiliteit	Core	Techniek	Methodiek	Doel



heart rate zones

max 90-100%	5	0
hard 80-90%	4	0
moderate 70-80%	3	0
light 60-70%	2	0
very light 50-60%	1	0

LafootLoopLab
 Zon en Maanstraat 2A
 1211 HZ Hilversum
 035 624 36 39
herman@lafoot.nl
www.loopanalysecentra.nl