

Persoonlijk

Naam	Philip
Datum	8-9-2018
Tijdstrip	16-34-32
Geslacht	Man
Beenlengte in cm	
Lengte in m	1,87
Gewicht in kg	##
Schoentype	Road Running cushioni
Schoenmerk	Nimbus
Schoenmaat	
Stuetsolen	ja

Ongemak/Blessure

Links	Anders	Rechts
heup		

Ik loop

Rendement	3
Belasting	2
Beweeging	2
Symmetrie	2
Power	4
Voorwaarden	4
Mijn loopdoel	10 km
Aantal training/wk	3

9 km/h

Stap p/m	195,0
Pas lengte	154,0
Stap p/m	200,0
Pas lengte	151,0

15 sec sprong test

Power w/kg		
Contact sec		
Zweef sec		
Hoogte cm		

Heup balans	
Hoek loop	Over pronatie

cont/zweef sec

Contacttijd 9 km/h	0,26	0,252	1	1
Vliegtijd 9 km/h/h	0,063	0,042	2	3
Contacttijd 11 km/h	0,207	0,252	1	1
Vliegtijd 11 km/h	0,054	0,031	3	3

cont/zweef %

Contacttijd 9 km/h	80,0%	85,9%	1,1
Vliegtijd 9 km/h	19,4%	14,1%	33,3
Contacttijd 11 km/h	83,4%	89,0%	5,6
Vliegtijd 11 km/h	16,6%	11,0%	42,6

stap sec

Voorvoet 9 km/h	0,148	0,139	2	2	6,1
Middenvoet 9 km/h	0,080	0,093	3	3	-16,3
Hiel 9 km/h	0,032	0,020	3	3	39,5
Voorvoet 11 km/h	0,129	0,129	2	2	0
Middenvoet 11 km/h	0,120	0,109	2	3	9,2
Hiel 11 km/h	0,018	0,014	4	5	22,2

stap metrics

Stap lengte cm 9	78,0	76,0	1	1
Stap p/m 9 km/h	195,0		1	
Hoek landing 9 kr	1,50	0,10	3	4
Stap lengte cm 11	76,0	75,0	1	1
Stap p/m 11 km/h	200,0		1	
Hoek landing 11 kr	1,21	0,40	4	4

SHFT

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

power	178
running efficiency	32
G-Landing	3,7
breakeffect	7
ground contact tir	0,304
time in air	0,311
bodybounce	5,5
toe of Angle	49
step Length	
landing position	voorvoet
landing angle	11
step p/m	198

Garmin

pace	0
step Length	0
verticale ratio	0
verticale oscillate	0
grndcont. time tir	0

Heart rate zones

1	nee
2	nee
3	nee
4	nee
5	nee

Actes

Analyse	Klachten	Techniek
Coaching	Coach	
Advies		
Training		