

Praktische uitvoering van de Test van Conconi

Voor deze test heb je nodig:

- een stopwatch
- een hartfrequentieregistratiemeter
- een hardloper
- een helper

1. Start met een warming-up van 15 tot 20 min.
2. Loop 200 meter met een lage snelheid en meet de tijd.
3. Elke volgende 200 meter loop je met een snelheid die ca. 2 seconden hoger is dan de vorige snelheid.
4. Aan het einde van elke 200 meter wordt de loopsnelheid en de hartfrequentie geregistreerd.
De hardloper roept de waarde naar de helper en deze noteert.
De test gaat zolang door, totdat de sporter niet meer kan versnellen.

Beginsnelheid

De beginsnelheid die wordt gekozen is afhankelijk van de trainingstoestand van de loper. Slecht getrainden lopen de eerste 200 meter in 70 sec., goed getrainden in 60 sec. Aan het begin van de test wordt elke 200 meter 2 á 3 sec sneller gelopen wordt. Aan het einde van de test wordt elke 200 meter 1 á 2 sec sneller gelopen.

Praktische uitvoering

De loper start bij punt 1. Daar staat ook zijn helper.

Bij punt 2 leest de loper zijn HF af op de hartfrequentieregistratiemeter en roept deze naar de helper.

Hij gaat dan direct versnellen voor de volgende 200 meter. De helper klokt de 200 meter tijden.

De HF waarden en de loopsnelheid worden door de helper genoteerd.

Het totale aantal registraties ligt tussen de 12 en 16 met een loopafstand tussen de 2400 en 3200 meter.

Verwerking van de testgegevens

De 200 meter tijden worden omgerekend naar de loopsnelheid in kilometers per uur (km/uur).

De formule hiervoor luidt: $\text{snelheid} = 720/t$ (waarbij t = looptijd per 200 meter in seconden)
Met de omrekenchaal kan de snelheid worden afgelezen.

tijd per 200 m	km's per uur	tijd per 1000 m
70	10	6'00"
65		5'30"
60	12	5'00"
55		4'30"
50	14	4'00"
45	16	3'30"
40	18	3'00"
35	20	2'30"
	22	
30	24	
	26	

omreken tabel

Protocol voor de testgegevens

Count het aantal afgelegde 200 meters

Weg de afgelegde afstand.

Lap 200 meter tijden

Uit de omreken tabel hierboven kan uit de 200 metertijden de snelheid per uur worden afgelezen.

Voorbeeld: 200 meter tijd is 50 sec.

Er wordt dan gelopen met een snelheid van 14,4 km/uur.

De min/km schaal geeft aan de km tijd die overeenkomt met de gelopen snelheden.

Testformulier

Count	Weg	Hartslag	Laptijd	km /uur
1	200			
2	400			
3	600			
4	800			
5	1000			
6	1200			
7	1400			
8	1600			
9	1800			
10	2000			
11	2200			
12	2400			
13	2600			
14	2800			
15	3000			
16	3200			
17	3400			
18	3600			

plaats.....
naam.....
sport.....
datum.....
leeftijd.....