

Hoogtetraining

5. Groeifactor per kilometer: $\frac{648}{760} = 0,853$

De luchtdruk op 100 m is dan: $760 \cdot 0,853^{0,1} = 748$ mm Hg

6. Daling: $3/4 \cdot \frac{100}{8} = 9,375$ mm Hg

Het verschil bedraagt dus: $750,6 - 748 = 2,6$ mm Hg

7. Afname: $2278 - 1500 = 778 \rightarrow 7,78\%$

dus VO_2 max is $100\% - 7,78\% = 92,22\%$ van het maximum op zeeniveau.

$\rightarrow 0,9222 \cdot 5,8 = 5,3$ liter/min

8. 3000 meter: VO_2 max is 85% van het maximum op zeeniveau.

$\rightarrow VO_2$ max is 3,4 liter/min

Dat betekent: $\frac{2}{3,4} \cdot 100\% = 59\%$

9. $\frac{6000}{115 - 0,01h} = 80 \quad 80 \cdot (115 - 0,01h) = 6000 \quad \rightarrow \quad h = \frac{6000/80 - 115}{-0,01} = 4000$ meter