

Hoogtettraining

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

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

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

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

3. 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

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

5. $P = \frac{6000}{115 - 0,01h} \quad \rightarrow \quad 6000 = P (115 - 0,01h)$
 $\rightarrow \quad h = \frac{6000/P - 115}{-0,01}$