# TRAININGSZONES

**Zones (%HRmax)**

- Z5: 90–100%
- Z4: 80–90%
- Z3: 70–80%
- Z2: 60–70%
- Z1: 50–60%

# HOE JE MAXIMALE HARTSLAG BEREKENEN?

**HRmax-test op loopband (trapgewijs sneller)**

Wat heb je nodig? **loopband + hartslagmeter**

Instelling loopband: **1% helling**

**Opwarming (15–20 min)**
10 min rustig joggen
5 min vlotter
3× (30 sec snel + 90 sec rustig)

**Test (8–12 min)**
Start op stevig tempo (bv. 10 km-tempo)
Elke minuut +0,5 km/u sneller

Ga door tot je echt niet meer kan → HRmax = hoogste hartslag in de laatste 30–60 sec

**Cooling-down**
10 min wandelen/joggen

Nitto