

Het bestand met de resultaten van eerdere T30 test moet je als volgt lezen:

In de kolommen met de data erboven vind je de afstand die je gezwommen hebt en daarnaast de gemiddelde 100m tijd die daaruit berekend is. In deze tijd is de starttijd meegenomen. Dus als je als 3<sup>de</sup> gestart bent, heb je 30 minuten – 10 seconden gezwommen. De kolom met “snelste” erboven geeft de snelste gemiddelde 100m tijd van de 3 testen en de kolom met “laatste” de op 14 oktober 2010 gezwommen 100m tijd. De kolom met “PR” spreekt voor zich: je beste 100m vrijeslag tijd ooit. In de 2 laatste kolommen is respectievelijk je snelste en laatste gemiddelde 100m tijd weergegeven in procenten ten opzichte van je PR.

Maar... wat moet je nu eigenlijk met die T30 resultaten?

Om aan te kunnen geven wat je met de uitslag van een T30 kan doen, hieronder een stukje theorie.

Het lichaam is te vergelijken met een motor van een auto.

Hij verbruikt brandstof (je eten) en levert afvalstoffen op.

Die afvalstoffen (in het menselijk lichaam lactaatzuur) moeten worden afgevoerd.

Hoe beter de motor, hoe efficiënter de verbranding en dus hoe meer er afgevoerd kan worden.

Echter, op een gegeven moment als je steeds harder gaat zwemmen kan het lichaam het zuur niet meer snel genoeg afvoeren en dus ga je verzuren.

Je armen worden langzaam steeds zwaarder en je coördinatie wordt minder.

Dit is de manier waarop het lichaam aangeeft dat je eigenlijk te hard zwemt en dat je langzamer moet gaan.

Nu kan je dit een tijdje negeren, maar op een gegeven moment schakelt het lichaam gewoon een tandje terug en moet je wel langzamer gaan zwemmen.

De zuurproductie neemt af en het lichaam kan weer een beetje bijkomen.

Normaal gesproken doe je dit bijkomen NA een wedstrijd, maar als je 30 minuten achter elkaar door moet zwemmen is er geen na-de-wedstrijd en dus gaat het lichaam zoeken naar een tempo waarop je precies genoeg kan afvoeren.

Door middel van metingen van de hoeveelheid zuur in het bloed van sporters is bepaald dat die grens (net zo snel afvoeren als dat het aangemaakt wordt) ongeveer bij 78% inspanning ligt (= AC2 tempo).

Ga je harder dan ga je echt verzuren, zwem je langzamer dan kan het lichaam het makkelijk aan.

En nu komt de T30 om de hoek kijken.

Want als je het maximale eruit haalt in 30 minuten, dan zwem je dus precies op AC2 tempo.

Dus de gemiddelde 100m tijd die je haalt op de T30 is precies AC2 tempo.

Makkelijk toch ?

Natuurlijk zijn hier ook weer uitzonderingen op, maar globaal klopt dit wel.

Maar dan komen de vragen :

**Vraag 1 :** De score van iemand in de T30 is hoger dan 80% van zijn/haar 100m PR, hoe kan dat ?

**Antwoord :** Helaas kunnen hier meerdere redenen voor zijn. Zo zou het PR misschien wat langzaam kunnen zijn, een sneller PR brengt het % omlaag. Of deze persoon heeft een heel efficiënt lichaam maar kan daardoor niet maximaal presteren in een wedstrijd. De motor is een beetje 'lui'. Dat is goed aan te pakken door tempo en sprint trainingen.

**Vraag 2 :** De score van iemand in de T30 is juist (een stuk) lager dan 78%, wat nu ?

**Antwoord :** Ook hier weer een aantal mogelijkheden. 1) de zwemmer heeft niet het maximale uit de T30 gehaald, hij/zij had eigenlijk nog wat harder gekund. 2) De zwemmer is in een wedstrijd tot meer in staat dan op de training. Hij/zij kan heel goed kortstondig hard zwemmen, maar het uithoudingsvermogen moet nog wat verbeterd worden.

**Vraag 3 :** De score is precies 78%. Kan ik nu in een wedstrijd niet meer harder zwemmen ?

**Antwoord :** Gelukkig wel. Want niet alleen het uithoudingsvermogen is bepalend voor de tijd. Ook techniek, rust, voeding, mentale kracht, inzet, concurrentie en zo nog wel 10 andere dingen bepalen uiteindelijk hoe hard je kunt zwemmen. En verder is een T30 altijd een moment opname, dus wie weet zou je een dag later wel 25m meer hebben gezwommen.

**Vraag 4** : Als er zoveel uitzonderingen zijn, wat kan je er dan mee ?

**Antwoord** : De T30 geeft een globaal beeld van de conditie van de zwemmer. En daarbij is een vergelijk met vorige keren zeker zo belangrijk als de huidige score. Hoe meer meters hoe efficiënter er gezwommen is (dus uithoudingsvermogen + TECHNIEK). De uitschieters vallen op en de mensen rond de 78% zijn gewoon prima 'in shape'. En mocht er uiteindelijk niets gedaan kunnen worden met de uitslag van de T30, dan is het altijd nog een hele goede duur 2 training geweest :)

Ik hoop dat na bovenstaand verhaal jullie een beetje begrijpen waarom we deze testen doen en wat je aan het resultaat kunt aflezen. Maar... als je nog vragen hierover (of ergens anders over) hebt, laat het ons trainers weten en we zullen er proberen een antwoord op te geven.