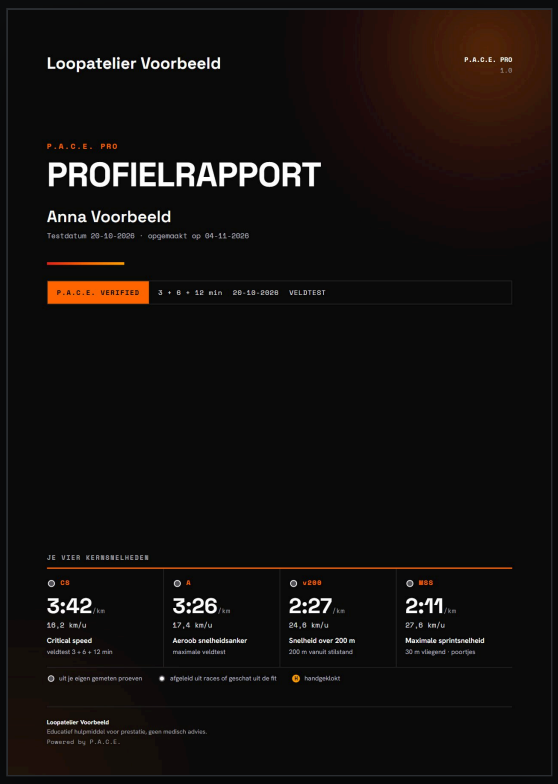
P.A.C.E.

VOOR LOPERS EN COACHES

# STERKE PUNTEN EN WERKPUNTEN, UIT JE EIGEN SNELHEDEN

P.A.C.E. maakt van tijdlopen, wedstrijduitslagen en sprints een snelheidsprofiel: wat sterk staat, wat achterblijft en hoe het profiel aansluit bij je doelafstand.




Voorblad van een P.A.C.E.-rapport · fictieve coach en atleet

## 01
### METEN

Tijdlopen of recente wedstrijduitslagen, een sprint en een maximale 200 m. Meer is niet nodig.

## 02
### PROFIEL

Vier kernsnelheden, van sprintplafond tot critical speed (CS), en de ratio's ertussen. Elk als tempo in min/km.

## 03
### INZICHT

Welke kwaliteiten sterk staan, welke afstanden passen en waar de meeste winst te verwachten is.

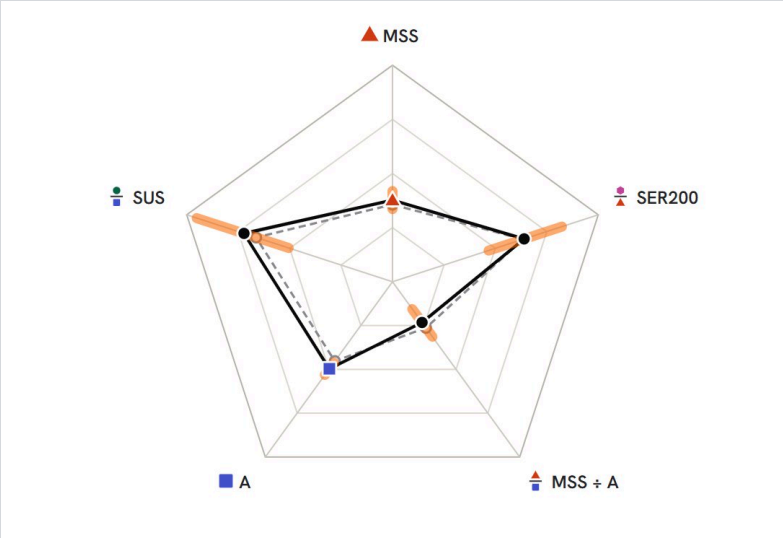
- GRATIS PROFILER VOOR LOPERS
- P.A.C.E. PRO VOOR COACHES
- TEMPO IN MIN/KM
- NEDERLANDS EN ENGELS

TOPTIMUM PERFORMANCE

toptimumperformance.be/pace

# 01 PROFIEL EN RATIO'S

Elke ratio, een verhouding tussen twee kernsnelheden, zegt al iets over het profiel: loopt je loper ver van of dicht bij zijn sprintplafond, en ligt dat plafond hoog of laag tegenover de andere snelheden?




Het profiel in één figuur, zonder waarden; elke as is een kernsnelheid of een ratio

## VIER KERNSNELHEDEN

Van sprintplafond tot critical speed, uit je eigen tijden.

## DE RATIO'S ERTUSSEN

Hoe je snelheden zich tot elkaar verhouden: daar zit het profiel.

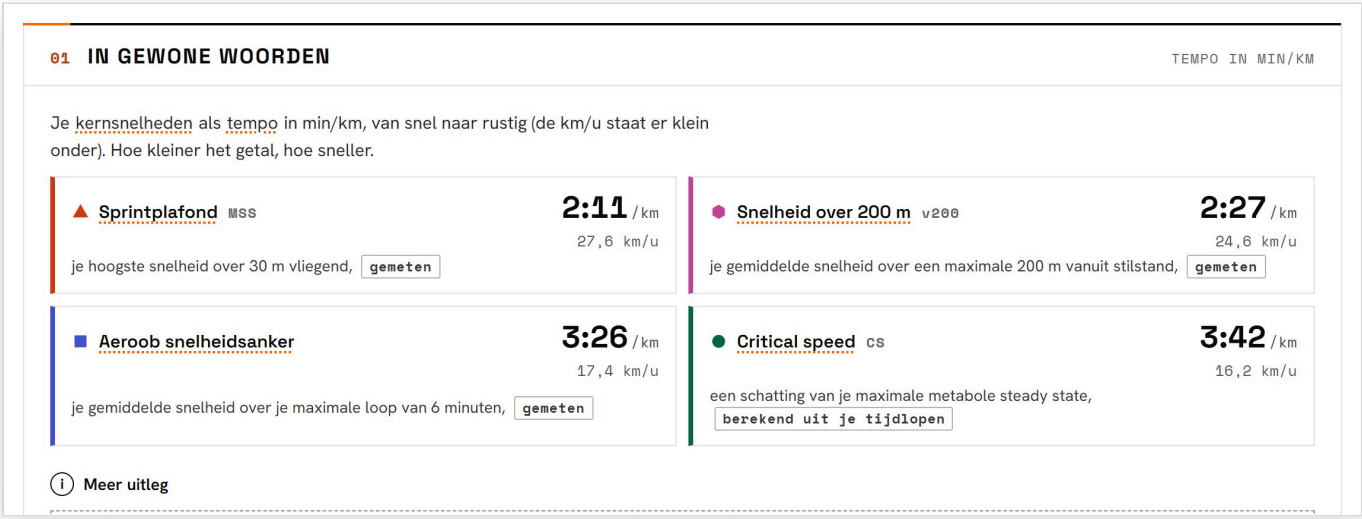
MSS: maximale sprintsnelheid (sprintplafond)

A: aeroob snelheidsanker

MSS ÷ A: snelheidsreserveverhouding

SUS: duurzame benutting, de critical speed als deel van het aerobe anker

SER200: snelheidsexpressie over 200 m, de snelheid over 200 m als deel van het sprintplafond




De kernsnelheden in gewone woorden, elk als tempo in min/km

## PROFIELGEBIEDEN, VAN UITHOUDING TOT SNELHEID

| EXTREME ENDURANCE | DIESEL | HYBRID-GEBIED | FLYER | EXTREME SPEED |
|---|---|---|---|---|

← UITHOUDING SNELHEID →

Een voorlopige indeling op je eigen metingen, geen vaststelling. Niet bij lopers onder 18 jaar.

Schermbeelden en rapport: fictieve atleten en waarden

# 02 VAN PROFIEL NAAR RESULTAAT

Twee lopers met dezelfde 10 km-tijd kunnen een heel ander profiel hebben. P.A.C.E. Pro maakt zichtbaar waarom, en waaraan je werkt.

---

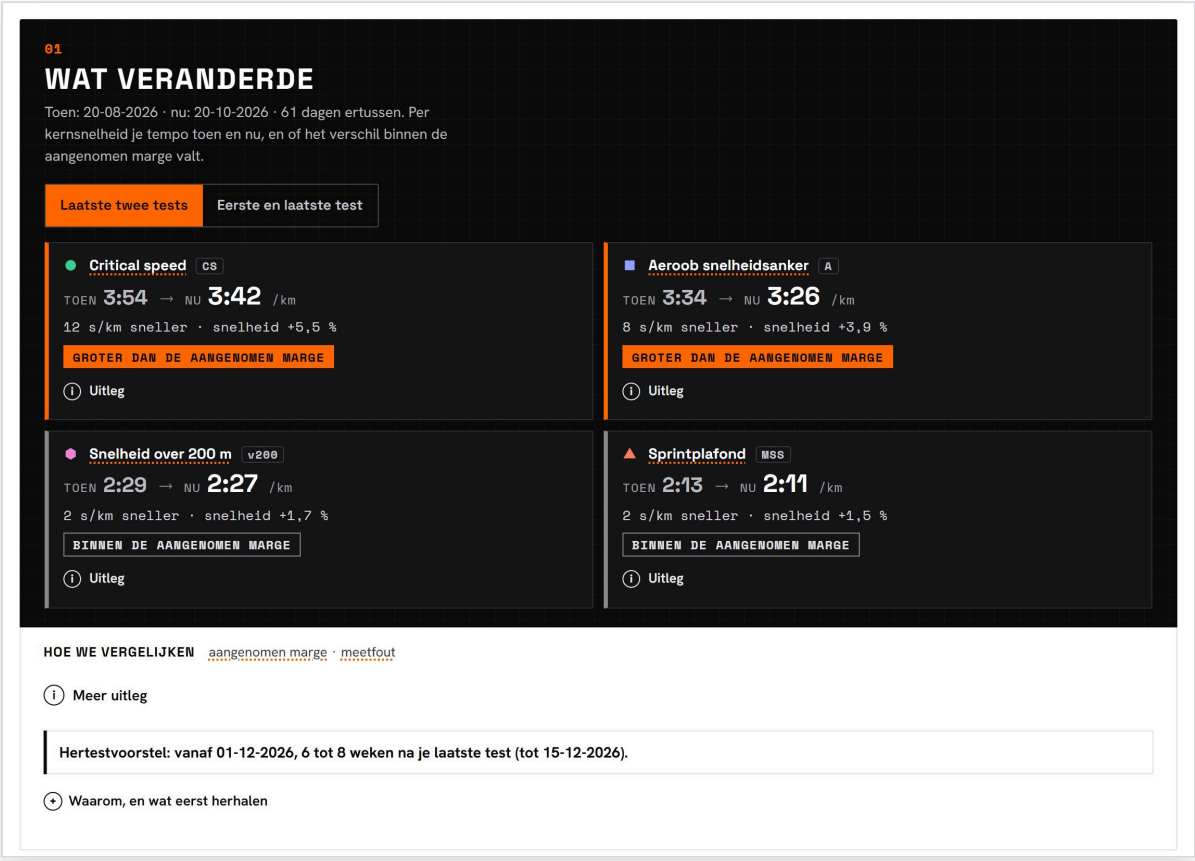
### 01
### HOE HET PROFIEL GEBOUWD IS
Wat sterk staat en wat een werkpunt is, per kernsnelheid en per ratio.

### 02
### WELKE AFSTANDEN PASSEN
Het profielgebied en een inschatting per afstand.

### 03
### WAT JE DOEL VRAAGT
Kies een doelafstand: de kenmerken in de volgorde van wat daar het zwaarst weegt.

### 04
### WAAR WINST TE VERWACHTEN IS
Trainingsaccenten, en een rekenvoorbeeld: verander één kernsnelheid en zie wat verschuift.

### 05
### OF HET WERKT
Na een hertest: is de vooruitgang groter dan de aangenomen marge?



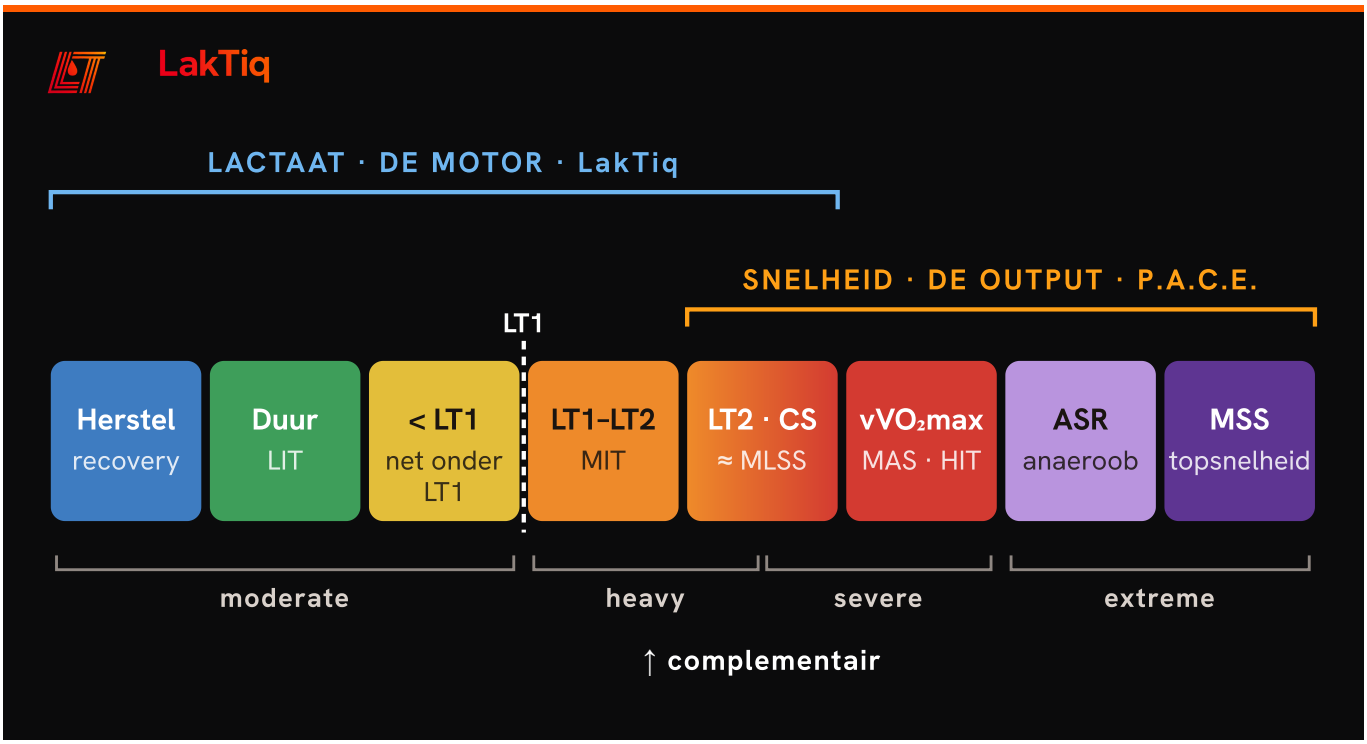

- Na een hertest: per kernsnelheid het tempo toen en nu, en of het verschil buiten de marge valt

- Zones boven de drempel
- $vVO_2max$ of MAS: snelheid bij de maximale zuurstofopname
- ASR: anaerobe snelheidsreserve, tussen MAS en MSS
- MSS: maximale sprintsnelheid
- Opvolging per atleet
- Volgende meting voorgesteld
- Alles op je eigen laptop
- Werkt zonder internet

Schermbeelden en rapport: fictieve atleten en waarden

# 03 DE MOTOR EN DE OUTPUT

Een lactaattest is metabool: hij toont hoe het lichaam de energie levert, de motor. Een P.A.C.E.-test is mechanisch: hij meet de output, de snelheden die je loopt. Ze zijn complementair.




Schema · vereenvoudigd, niet op schaal · domeinen naar de internationale literatuur

Afkortingen in het schema · LT1, LT2: eerste en tweede lactaatdrempel · MLSS: maximale lactaat-steady-state · CS: critical speed · LIT, MIT, HIT: training met lage, middelmatige en hoge intensiteit · $vVO_2max$ of MAS: snelheid bij de maximale zuurstofopname (maximale aerobe snelheid) · ASR: anaerobe snelheidsreserve · MSS: maximale sprintsnelheid · moderate, heavy, severe, extreme: de vier intensiteitsdomeinen

### LACTAAT · DE MOTOR

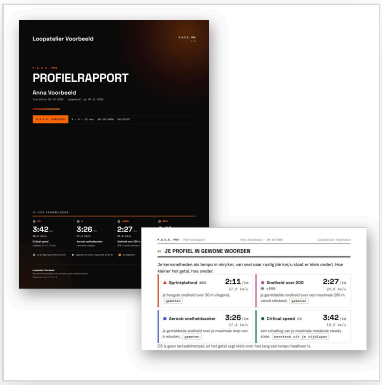
LakTiq schat uit je lactaattest de eerste en tweede lactaatdrempel (LT1 en LT2) en de zones tot LT2.

### SNELHEID · DE OUTPUT

P.A.C.E. meet je snelheden, ook boven LT2, tot je maximale sprintsnelheid (MSS).

### EÉN TESTDAG

Een deel van de P.A.C.E.-test, zoals de maximale 200 m, neem je af in dezelfde sessie als de lactaattest.




Voorblad en binnenblad van het rapport · fictieve coach en atleet

## EEN RAPPORT MET JOUW NAAM EROP

Je naam of logo bovenaan, de vier kernsnelheden op het voorblad. Daarna het profiel, de zones, voorbeeldsessies in het eigen tempo van je atleet en de opvolging, telkens in gewone woorden.

Schermbeelden en rapport: fictieve atleten en waarden

# TWEE MANIEREN OM TE BEGINNEN

VOOR LOPERS · GRATIS

## P.A.C.E. PROFILER

Je kernsnelheden als tempo in min/km en de ratio's ertussen, in je eigen browser. Geen account, geen installatie.

**Gratis**

toptimumperformance.be/pace-profiler

VOOR COACHES · WINDOWS

## P.A.C.E. PRO

Het volledige profiel, profielgebieden, afstanden, zones boven de drempel, opvolging en een rapport met je eigen naam en logo.

**€ 149**

per coach per jaar, excl. btw · met LakTiq € 299 voor beide

toptimumperformance.be/pace-pro

## ZO BEGIN JE MET P.A.C.E. PRO

### 01 DOWNLOADEN

Download P.A.C.E. Pro voor Windows op toptimumperformance.be/pace-pro.

### 02 7 DAGEN PROBEREN

Werk 7 dagen gratis met alle functies, met je eigen atleten.

### 03 LICENTIE

Vraag je licentie aan en voer je code in. Alles wat je al deed, blijft staan.



Pieter Rijnders bij een lactaatprik

## VAN EEN COACH, VOOR COACHES

P.A.C.E. is een product van **Toptimum Performance**, gebouwd door **Pieter Rijnders**, oprichter en coach. Hij is Master in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen (KU Leuven), was zelf internationaal langeafstandsloper en duatleet, en nam als coach meer dan 1000 testen af. Sinds 2018 coacht hij lopers, duatleten en triatleten.

## VEELGESTELDE VRAGEN

**Voor welke lopers?**

Voor gezonde lopers die gericht willen trainen, van middenafstand tot marathon.

**Heb ik een lactaattest nodig?**

Nee. P.A.C.E. werkt ook op zichzelf. De zones onder de drempel komen uit een lactaattest: uit LakTiq, of je voert de eerste en tweede lactaatdrempel (LT1 en LT2) zelf in.

**We zijn met meerdere coaches.**

Dan heb je één licentie per coach. De club of onderneming kan ze zelf bestellen.

**Mac, tablet of telefoon?**

P.A.C.E. Pro werkt op een laptop of pc met Windows. De gratis Profiler werkt in je browser.

P.A.C.E. is een hulpmiddel voor sport en prestatie, geen medisch hulpmiddel. De uitkomsten zijn schattingen. Tijdlopen en sprints zijn maximale inspanningen. Alle namen en waarden in de beelden zijn fictief. Privacyverklaring: toptimumperformance.be/pace-pro-privacy

Vragen? pieter@toptimumperformance.be · © 2026 Toptimum Performance — Toptimum Sport CommV · Lindenhoeve 31, 2350 Vosselaar · BE 0735 624 739