
Stufentestauswertung

Laktatdiagnostik

vom 30.07.2008
für Gregor Power
Sample road
48149 Sample city

geboren am: 11.12.1971
Geschlecht: männlich
Sportart: Laufen

Anamnese

Gewicht: 70,0 kg
Körpergröße: 182,9 cm
BMI [kg/m²]: 20,9
Körperfett [%]: 15,0

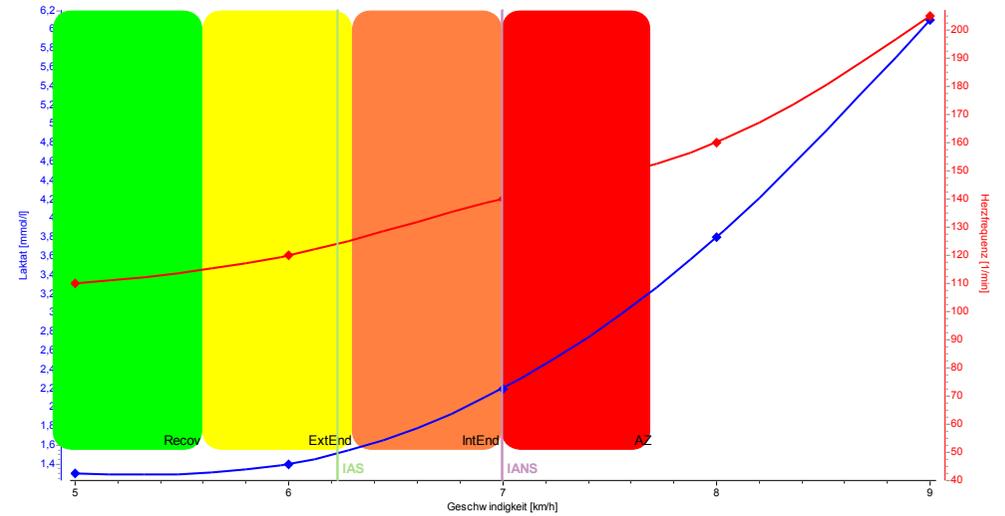
Testbemerkungen

Belastungsdaten

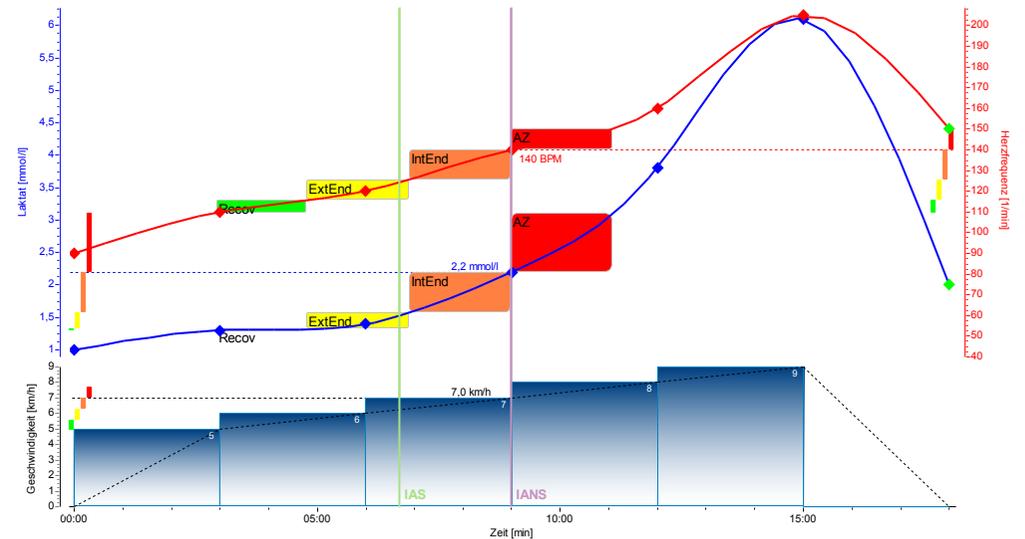
[km/h]	Zeitpunkt	Herzfrequenz	Laktat [mmol/l]	Borg/RPE
0,0	00:00	90	1,00	6
5,0	03:00	110	1,30	7
6,0	06:00	120	1,40	9
7,0	09:00	140	2,20	12
8,0	12:00	160	3,80	13
9,0	15:00	205	6,10	16
0,0	18:00	150	2,00	7

Grafische Ergebnisse

Lastbezogene Darstellung



Zeitliche Darstellung Laktat und Herzfrequenz



Tabellarische Ergebnisse

Schwellen

Es errechnen sich aus der Schwellenanalyse folgende Ergebnisse für die Diagnostik:

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IANS	MAX
km/h	6,8	8,1	8,8	6,2	7,0	9,0
Laktat	2,0	4,0	6,0	1,5	2,2	6,1
Herzfrequenz	136	163	200	124	140	205
% max. Leist.	75,5	89,6	97,6	69,2	77,7	100,0
kCal/h	476	565	615	436	490	630
pro 1000 m	00:08:49	00:07:26	00:06:49	00:09:37	00:08:34	00:06:40

verwendete Abkürzungen:

IAS = individuelle aerobe Schwelle

IANS = individuelle anaerobe Schwelle (Langzeitausdauerschwelle)

Trainingsbereiche

Bike Beginner (3 x per week)

Relativ zu diesen Kennwerten werden diese Trainingsintensitätsempfehlungen im

	Recov	ExtEnd	IntEnd	AZ
km/h	4,9 – 5,6	5,6 – 6,3	6,3 – 7,0	7,0 – 7,7
Laktat	1,3 – 1,3	1,3 – 1,6	1,6 – 2,2	2,2 – 3,1
Herzfrequenz	110 – 115	115 – 126	126 – 140	140 – 150
kCal/h	343 – 392	392 – 441	441 – 490	490 – 539
pro 1000 m	12:15 – 10:43	10:43 – 09:31	09:31 – 08:34	08:34 – 07:47

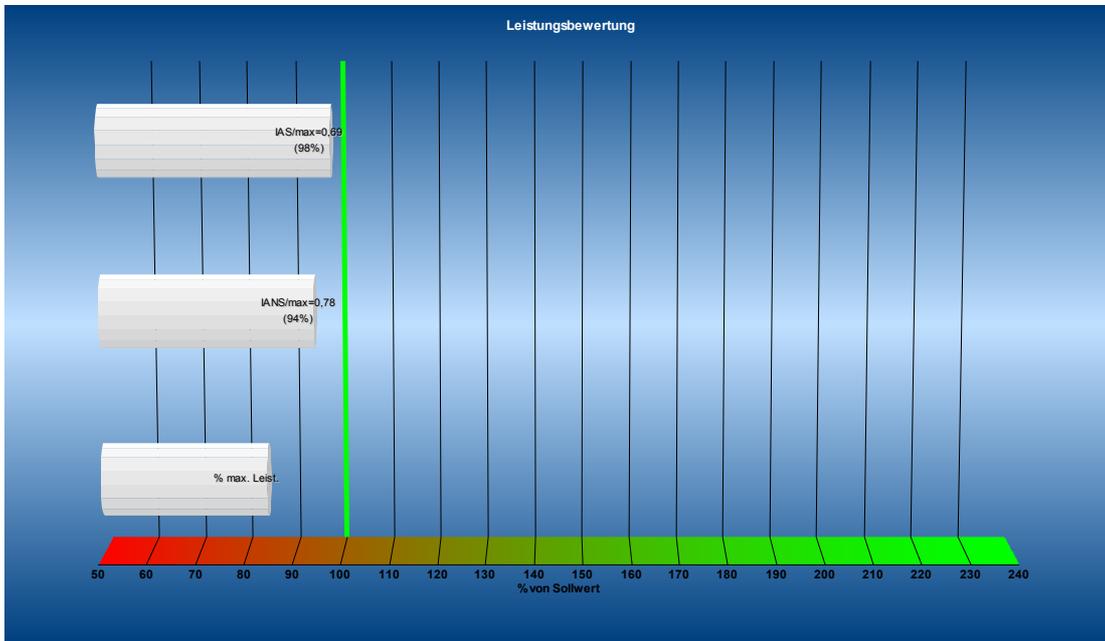
Recov: Recovery Zone

ExtEnd: Extensive Endurance

IntEnd: Intensive Endurance

AZ: Anaerobic Zone

Bewertung



Erläuterungen

Die Bewertungsgrafik zeigt die Leistungsfähigkeit in Bezug zu einer Normalperson (100%) für die folgende Parameter:
 Verhältnis der Leistung an der IAS in Bezug zur Maximalleistung
 Verhältnis der Leistung an der IANS in Bezug zur Maximalleistung
 Maximale Leistung