

Leistungsdiagnostik

Testdaten und Testanalyse



| Name: | Muster Max | | Ist-Werte | Prognose |
|---|---------------------------|--|-------------|--|
| Vorname: | | | | |
| Geburtsdatum | | | 25.02.1968 | Möglich Entwick- lungen gemäss Trainings- empfehl- ungen |
| Alter | Jahre | | 48.5 | |
| Testdatum | | | 29.08.2016 | |
| Körpergewicht | Kilogramm | | 85 | |
| Körpergrösse | Meter | | 176 | |
| Bodymass-Index | BMI | | 27.4 | |
| Körperfettanteil | % | | 0 | Fettsäureverbrennungsanteil in % |
| Testart (Stufe) gemäss Test Ergofit | | | 3 | |
| Erzielte Fitness-Stufe gemäss Ergofit | | | 7 | |
| Maximal erreichte HF | S/Min | | 174 | |
| HF bei anaerober Schwelle (ans Cycle) | S/Min | | 154 | |
| Genauigkeit der ans | HF plus/minus | | 2 | |
| Mögliche Entwicklungstendenz ans | HF | | 2 | |
| Erreichte Leistung bei Max.-HF | Watt | | 210 | |
| Erreichte Leistung bei ans | Watt | | 176 | |
| Stehvermögen | Watt max./Watt ans | | 1.20 | |
| HF bei ans zu errechneter HF max. | % | | 89 | |
| HF max. theoretisch Cycle | S/Min | | 164 | |
| HF bei ans zu möglicher HF max. | % | | 94 | |
| Abweichung HF Verlauf | % | | 6 | |
| anaerobe Kapazität Cycle | Watt/Kg Körpergew. | | 2.06 | |
| Cardiovasculäre Anpassungszeit in Vians theoretisch für Laufen (5000 M) | Min. | | 11 | |
| HF max. theoretisch für Laufen | Km/h | | 6.5 | |
| HF ans. theoret. für Laufen (FS 1-2) | S/Min | | 171 | |
| | S/Min | | 158 | |

Kardivaskuläre Anpassungszeit

| Lactatbelastungen im Blut | Laufen | Velofahren | Schwimmen | | |
|---|---------------|-------------------|------------------|----------------|-----------|
| | | | | in Min. | |
| HF bei 1.5 mmol/L aerob | 122 | 117 | 120 | 85 | 3 |
| HF bei 2.0 mmol/L aerob | 133 | 128 | 131 | 80 | 4 |
| HF bei 2.5 mmol/L aerob/anaerob | 145 | 139 | 143 | 65 | 5 |
| HF bei 3.0 mmol/L aerob/anaerob | 151 | 145 | 149 | 50 | 9 |
| HF bei 3.5 mmol/L aerob/anaerob | 155 | 149 | 153 | 30 | 10 |
| HF bei 4.0 mmol/L Schwelle (ans) | 160 | 154 | 158 | 15 | 11 |
| HF bei 5.0 mmol/L anaerob | 165 | 158 | 162 | | 12 |
| HF bei 6.0 mmol/L anaerob | 167 | 161 | 165 | | 13 |
| HF bei 8.0 mmol/L anaerob | 169 | 162 | 167 | | 15 |
| Regenerationstraining (keine Entwicklung) | Laufen | 118 | bis | 126 | 3 |
| intensitätskonstante Belastung | Velofahren | 107 | bis | 115 | 3 |
| | Schwimmen | 112 | bis | 120 | 3 |
| Ausdauer extensiv (GTA 1 bis 2) | Laufen | 126 | bis | 141 | 5 |
| Belastungsdauer 40 bis 180 Min. | Velofahren | 115 | bis | 130 | 5 |
| intensitätskonstante Belastung | Schwimmen | 120 | bis | 135 | 5 |
| Ausdauer intensiv (GTA 2 bis 3) | Laufen | 142 | bis | 157 | 10 |
| Belastungsdauer 20 bis 50 Min. | Velofahren | 131 | bis | 146 | 10 |
| intensitätskonstante Belastung | Schwimmen | 137 | bis | 152 | 10 |
| Widerstandstraining (GTA 3) | Laufen | 158 | bis | 166 | 12 |
| Belastungsdauer 15 bis 30 Min. | Velofahren | 148 | bis | 158 | 12 |
| 5 Min. belasten 3 Min. erholen | Schwimmen | 152 | bis | 164 | 12 |
| Tempo-Ausdauertraining (WSA) | Laufen | 164 | bis | 172 | 15 |
| Belastungsdauer 10 bis 20 Min. | Velofahren | 156 | bis | 165 | 15 |
| 2 Min. belasten 1 Min. erholen | Schwimmen | 161 | bis | 170 | 15 |