

# Leistungsdiagnostik

## Testdaten und Testanalyse



Name:	<b>Muster Max</b>		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	
<b>Stehvermögen</b>	<b>Watt max./Watt ans</b>		<b>1.20</b>	
HF bei ans zu errechneter HF max.	%		89	215
HF max. theoretisch Cycle	S/Min		164	1.18
HF bei ans zu möglicher HF max.	%		94	
Abweichung HF Verlauf	%		6	
<b>anaerobe Kapazität Cycle</b>	<b>Watt/Kg Körpergew.</b>		<b>2.06</b>	<b>2.5</b>
Cardiovasculäre Anpassungszeit in Vians theoretisch für Laufen (5000 M)	Min.		11	<u>Kardivaskuläre Anpassungszeit</u>
HF max. theoretisch für Laufen	Km/h		6.5	
HF ans. theoret. für Laufen (FS 1-2)	S/Min		171	
	S/Min		158	

<u>Lactatbelastungen im Blut</u>	<u>Laufen</u>	<u>Velofahren</u>	<u>Schwimmen</u>		
					<u>in Min.</u>
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
<b>HF bei 4.0 mmol/L Schwelle (ans)</b>	<b>160</b>	<b>154</b>	<b>158</b>	<b>15</b>	<b>11</b>
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
<b>Regenerationstraining</b> (keine Entwicklung)	Laufen	118	bis	126	3
intensitätskonstante Belastung	Velofahren	107	bis	115	3
	Schwimmen	112	bis	120	3
<b>Ausdauer extensiv (GTA 1 bis 2)</b>	Laufen	126	bis	141	5
Belastungsdauer 40 bis 180 Min.	Velofahren	115	bis	130	5
intensitätskonstante Belastung	Schwimmen	120	bis	135	5
<b>Ausdauer intensiv (GTA 2 bis 3)</b>	Laufen	142	bis	157	10
Belastungsdauer 20 bis 50 Min.	Velofahren	131	bis	146	10
intensitätskonstante Belastung	Schwimmen	137	bis	152	10
<b>Widerstandstraining (GTA 3)</b>	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
<b>Tempo-Ausdauertraining (WSA)</b>	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