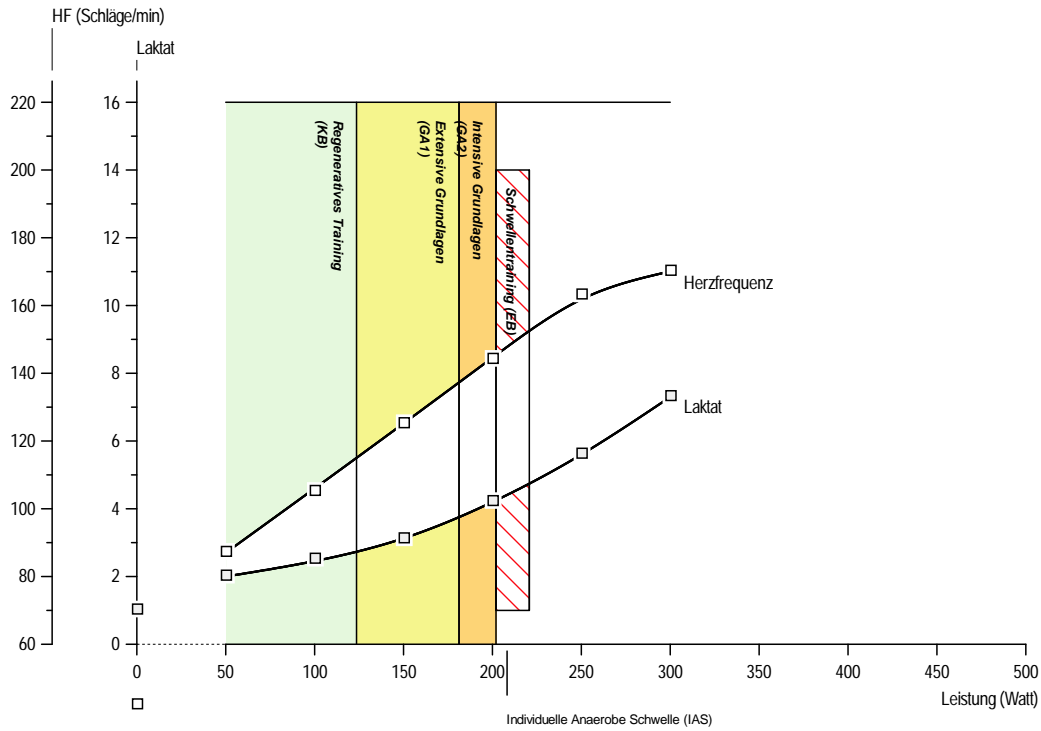


Leistungsdiagnostik

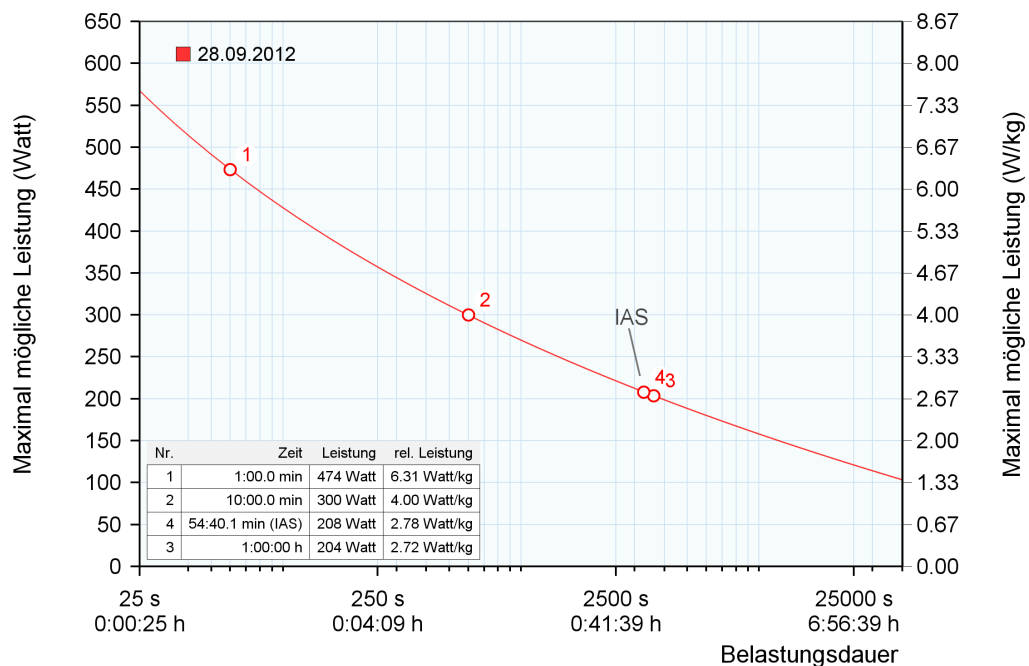
GB-PERSONALTRAINING
 Fahrradergometrie vom 28.09.2012
 Analyse für Muster, Max *28.09.1989
 (Triathlon, Langdistanz (Ironman))
 Gedruckt am 28.09.2012, 13:41 Uhr



Laktatleistungskurve:



Critical-Power-Prognose (maximal mögliche Leistung):



Leistungsdiagnostik für Muster, Max *28.09.1989

Am 28.09.2012 führten wir einen Mehrstufentest auf dem Fahrradergometer durch. Die Vorgabe für die Stufendauer betrug 3 Minuten. Hierbei wurde die letzte Stufe über die gesamten 3 Minuten durchgehalten.

Leistung (Watt)	Rel. Leistung (Watt/kg)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Blutdruck (mmHg)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	-	42	1,00	120/80	-
50	0,67	87	2,00		163
100	1,33	105	2,50		326
150	2,00	125	3,10		489
200	2,67	144	4,20		651
250	3,33	163	5,60		814
300	4,00	170	7,30	140/90	977

Es errechnen sich die folgenden Ergebnisse für Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik:

Leistung an der sog. individuellen anaeroben Schwelle (IAS) **208 Watt (2,78 Watt/kg Körpergewicht)**
Herzfrequenz an der IAS: **147/min**

Maximale Sauerstoffaufnahme (VO₂max, berechnet): 4,15 l/min
Relative VO₂max (berechnet): 55,3 ml/min/kg Körpergewicht

Die IAS (pro kg) entspricht dem 65. Perzentil innerhalb der gesamten männlichen Altersgruppe.

Trainingsintensitätsempfehlungen:

Individuelle Belastungsempfehlungen:		Leistung (Watt)	Herzfrequenz (Schläge/min)	
	Abk.			
Schwellentraining:	EB	202 - 221 Watt	145 - 152/min	<input type="checkbox"/>
Intensive Grundlagen:	GA2	181 - 202 Watt	137 - 144/min	<input type="checkbox"/>
Extensive Grundlagen:	GA1	124 - 181 Watt	115 - 136/min	<input type="checkbox"/>
Regeneratives Training:	KB	unter 124 Watt	unter 114/min	<input type="checkbox"/>

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).

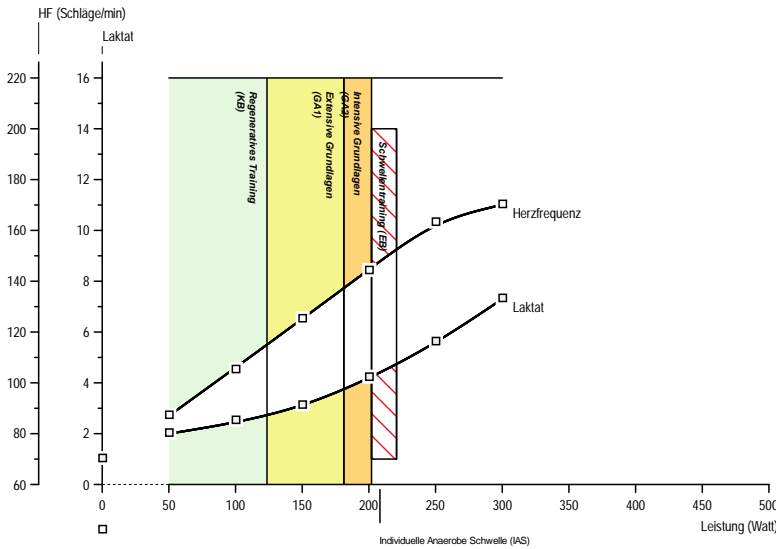
Zusätzliche Daten zur Körperkonstitution:

Körpergröße (cm) / Körpergewicht (kg): **183.0 cm / 75.0 kg**
Body-Mass-Index (BMI): **22.4**

Leistungsdiagnostik

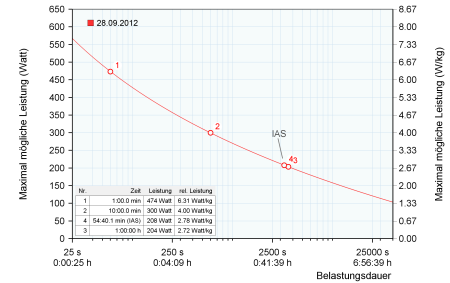
GB-PERSONALTRAINING
Fahrradergometrie vom 28.09.2012
Analyse für Muster, Max *28.09.1989
(Triathlon, Langdistanz (Ironman))

Gedruckt am 28.09.2012, 13:41 Uhr
© 1991-2012 (K. Röcker), Ergonizer Version 4.3.5 Build 60,
<http://www.ergonizer.de>



Leistung (Watt)	Rel. Leistung (Watt/kg)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Blutdruck (mmHg)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	-	42	1,00	120/80	-
50	0,67	87	2,00		163
100	1,33	105	2,50		326
150	2,00	125	3,10		489
200	2,67	144	4,20		651
250	3,33	163	5,60		814
300	4,00	170	7,30	140/90	977

Critical-Power-Prognose (maximal mögliche Leistung):



Fahrradergometrie, Stufendauer 3 Minuten	28.09.2012
Körpergewicht (kg)	75 kg
Lactate Threshold (LT)	164,75 Watt
Laktat an der LT (Lactate Threshold)	3,40 mmol/l
Herzfrequenz an der LT (Lactate Threshold)	130/min
LT in Prozent der IAS	79,1 %
IAS	208,25 Watt
Perzentil (IAS), Radsport	34. Perz. (81. Perz. allg.)
IAS/kg	2,78 Watt/kg
Perzentil (IAS/kg), Radsport	19. Perz. (65 Perz. allg.)
Laktatkonzentration an der IAS	4,41 mmol/l
Herzfrequenz an der IAS	147/min
IAS in Prozent der Maximalleistung	69,4 %
Leistung bei 2.0 mmol/L Laktat	50,00 Watt
Dies entspricht	0,67 Watt/kg
Herzfrequenz bei 2.0 mmol/L Laktat	87/min
Leistung bei 3.0 mmol/L Laktat	142,50 Watt
Dies entspricht	1,90 Watt/kg
Herzfrequenz bei 3.0 mmol/L Laktat	122/min
3.0 mmol/L Laktat in Prozent der Maximalleistung	47,5 %
VO ₂ max (berechnet)	4,15 l/min
VO ₂ max/kg (berechnet)	55,3 ml/kg/min
Prognose Bergzeitfahren* (leichtes Eq.)	44:25 min (1040 m/h VAM)
Prognose Bergzeitfahren* (schweres Eq.)	+ 97 s (- 36 m/h VAM)

Individuelle Belastungsempfehlungen:		Leistung (Watt)	Herzfrequenz (Schläge/min)	
	Abk.			
Schwellentraining:	EB	202 - 221 Watt	145 - 152/min	
Intensive Grundlagen:	GA2	181 - 202 Watt	137 - 144/min	
Extensive Grundlagen:	GA1	124 - 181 Watt	115 - 136/min	
Regeneratives Training:	KB	unter 124 Watt	unter 114/min	

Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).

*) Bergzeitfahren auf den Schauinsland bei Freiburg, 770 Höhenmeter auf 11,5 km (<http://www.schauinslandkoenig.de>)