

Kunde

Name Steffen Mayer

Test

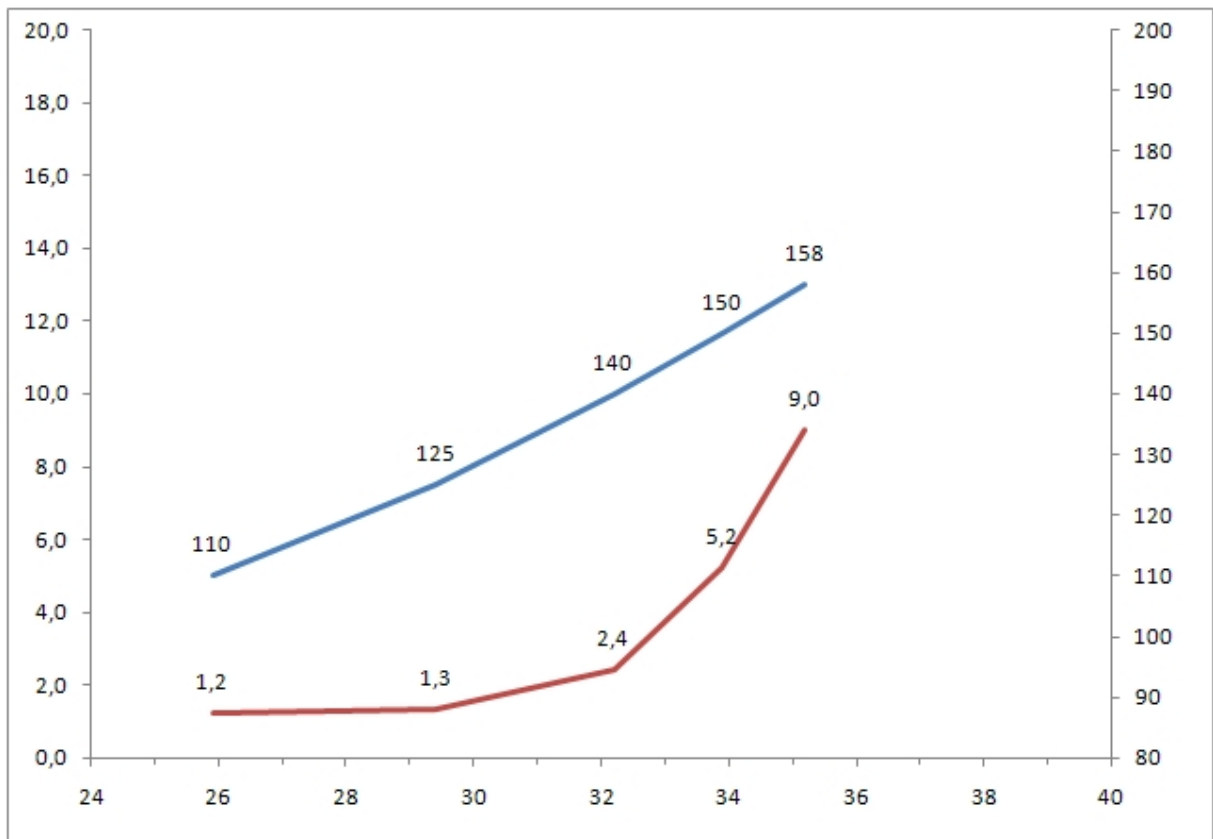
Test Datum 10.02.2008

Ort Streckenlänge 5,44 km

Wetter 0 Grad, schwacher Ostwind, sonnig

Gemessene Werte

Geschwindigkeit [km/h]	25,9	29,4	32,2	33,9	35,2
Hf [1/Min]	110	125	140	150	158
Laktat [mmol/L]	1,2	1,3	2,4	5,2	9,0



Aktuellen Trainingsbereiche (Hf) / gültig für max. 4-6 Wochen

GA1: 125-140

GA2: 145-155

WSA ab 155

Beurteilung in Bezug auf sportliche Ziele

Erwartungsgemäß scheinst Du muskulär nach dem Trainingslager etwas platt zu sein. Bei langen Fahrten würde ich mich im unteren Bereich bei GA1 halten (125-135). Bei Fahrten bis 2 h zwischen 130 und 140. Bitte achte darauf, dass Du auch am Berg nicht die 140 überschreitest !!!! Es sei denn, Du trainierst im GA2-Bereich oder machst KMR. Achte bitte auch auf eine höhere Tretfrequenz. Vergiss bitte endlich den Pulsschnitt. Bitte Zeige mir einmal einen Herzfrequenzausdruck einer GA1-Einheit.