
16.01.2008

**Herr
Steffen Mayer
Martin-Luther-Str. 53
74564 Crailsheim**

Testauswertung

Der Test wurde am 16.01.2008 auf dem Laufband durchgeführt.

Gewicht: 78 kg
Grösse: 186 cm
BodyMassIndex: 22,55 (Normalgewicht)

Bemerkungen zum Test

Harter Wettkampf am Wochenende

Auswertung

Die individuelle anaerobe Schwelle (IAS) wurde mit der Berechnungsmethode Freier Winkel bzgl. km/h (45 °) ermittelt.

Laktatwert bei der IAS: 3,4 mmol/l
Leistung bei der IAS: 12,78 km/h

Puls bei der IAS: 154 1/min

Tabellarische Auswertung

Steffen Mayer

16.01.2008

Messwerte

| Laktat [mmol/l] | Leistung [km/h] | Puls [1/min] | Stufen dauer [min] | Wertart |
|-----------------|-----------------|--------------|--------------------|-----------|
| | 0,00 | 59 | | Ruhe |
| | 7,00 | 115 | 6:00 | Vortest |
| 1,00 | 6,00 | 98 | 4:00 | Belastung |
| 1,30 | 7,50 | 115 | 4:00 | Belastung |
| 1,20 | 9,00 | 127 | 4:00 | Belastung |
| 1,90 | 10,50 | 135 | 4:00 | Belastung |
| 2,60 | 12,00 | 150 | 4:00 | Belastung |
| 4,60 | 13,50 | 157 | 4:00 | Belastung |
| 7,20 | 15,00 | 164 | 4:00 | Belastung |
| 11,70 | 16,50 | 172 | 4:00 | Belastung |

Fixe Schwellenwerte

Ihre IAS liegt bei **3,4 mmol/l** bei einer Leistung von **12,78**

| Laktat [mmol/l] | Leistung [km/h] | Puls [1/min] | Tausend- meterzeit [min] |
|-----------------|-----------------|--------------|--------------------------|
| 2,0 | 10,76 | 138 | 5:35 |
| 3,0 | 12,34 | 152 | 4:52 |
| 3,4 | 12,78 | 154 | 4:42 |
| 4,0 | 13,32 | 156 | 4:30 |
| 5,0 | 14,02 | 159 | 4:17 |
| 6,0 | 14,58 | 162 | 4:07 |

Trainingsbereiche

| Bereich | Puls [1/min] | | Leistung [km/h] | | Laktat [mmol/l] | |
|---|--------------|------|-----------------|------|-----------------|------|
| | von: | bis: | von: | bis: | von: | bis: |
| GA 1: Grundlagen Ausdauertraining 1 | 132 | 142 | 10,0 | 11,2 | 1,70 | 2,21 |
| GA 2: Grundlagen Ausdauertraining 2 | 142 | 154 | 11,2 | 12,8 | 2,21 | 3,40 |
| RK: Regeneration Kompensation | 117 | 132 | 7,8 | 10,0 | 1,19 | 1,70 |
| WSA: Wettkampfspezifisches Ausdauertraining | 154 | 160 | 12,8 | 14,1 | 3,40 | 5,10 |

Grafische Auswertung

Steffen Mayer

16.01.2008

