

winlactat-Leistungstest

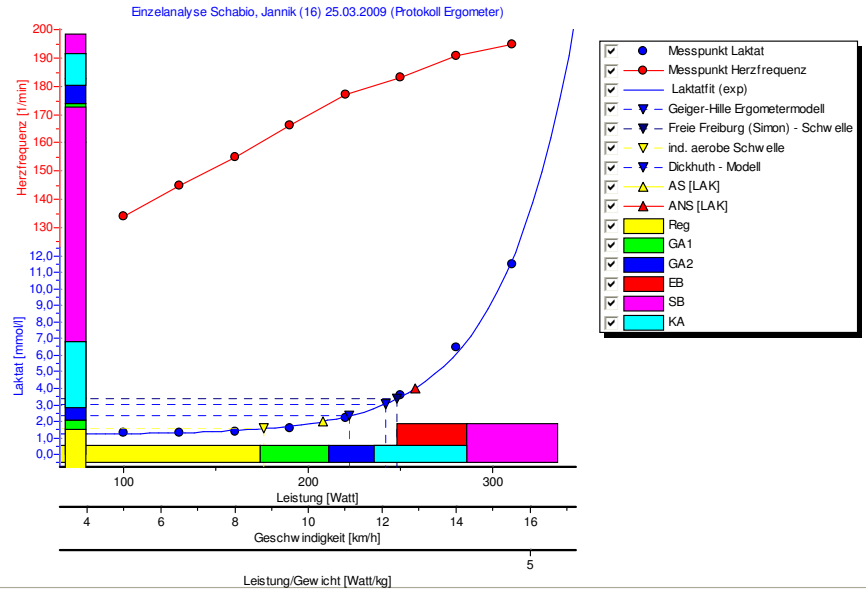
Name: Schabio, Jannik
Alter: 16
Sportart:
BMI: 20,7 kg/m² (n:19-25)
Testdatum: 25.03.2009

Testmodifikationen

Steigung (%): 0
Stufenlänge: 00:04:00 hh:mm:ss
Steigerung: 30 Watt
Stufenanzahl: 8
Testmethode: Ergometer
Protokoll: Ergometer

Bemerkungen:

Radstufentest auf einem Cyclus 2 Ergometer. Start bei 100 Watt Steigerung um 30 Watt alle 4 min. Ausbelastung bei 340 Watt über 1:23min. Maximalkraft bei 1237 Watt.



Ruhewerte: -

Ergebnisse (1): Schwellen

Berechnung: Freie Freiburg (Simon) - Schwelle

	AS	ANS	IANS	Max
Laktat [mmol/l]	2,0	4,0	3,4	11,5
Herzfrequenz [1/min]	172	185	183	195
Leistung [Watt]	208	258	248	310
Geschwindigkeit [km/h]	10,4	12,9	12,4	15,5
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	3,2	4,0	3,9	4,8
max. Leistung [%]	67,0	83,1	80,0	100,0

Marathonendzeiten: -

VO₂ max Fahrradergometrie: 3702,00 ml/min (Aigner 230 - ergometry)

VO₂ max Laufbandergometrie: 51,62 ml/min/kg (Haas, W. - treadmill (1%))

Ergebnisse (2): Trainingsbereiche

Berechnung: Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Bezeichnung	Reg	GA1	GA2	EB	SB	KA
Prozentbereiche	<=70 %	70 - 85 %	85 - 100 %	100 - 115 %	115 - 135 %	95 - 115 %
Dauer						
Laktat [mmol/l]	< 1,5	1,5 - 2,1	2,1 - 3,4	3,4 - 6,8	6,8 - 21,0	2,8 - 6,8
Herzfrequenz [1/min]	< 160	160 - 174	174 - 183	183 - 192	192 - 198	180 - 192
Leistung [Watt]	< 174	174 - 211	211 - 248	248 - 285	285 - 335	236 - 285
Geschwindigkeit [km/h]	< 8,7	8,7 - 10,5	10,5 - 12,4	12,4 - 14,3	14,3 - 16,8	11,8 - 14,3
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	< 2,7	2,7 - 3,3	3,3 - 3,9	3,9 - 4,5	4,5 - 5,2	3,7 - 4,5

Analysebericht:

