

WinLactat-Leistungstest

Name: Mustermann, Max
Alter: 30
Sportart:
Body Mass Index: 22,2 kg/m² (n:19-25)
Testdatum: 23.12.2010

Testmodifikationen

Testmethode: Laufband **Protokoll:** Laufband 1
Steigung (%): 0
Belastung: hh:mm:ss t
Leistung: km/h v
Stufenzahl: 5

Bemerkungen:

Testdaten

Ruhewerte: 0,8 mmol/l LAK, 75 1/min HF

Hauptbelastung

Stufe	Leistungsdaten	Belastungslänge			
	Geschwindigkeit [km/h]	Zeit [hh:mm:ss]	Geschwindigkeit [m/s]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	8,0	00:03:00	2,2	1,2	138
2	10,0	00:03:00	2,8	1,3	152
3	12,0	00:03:00	3,3	2,8	164
4	14,0	00:03:00	3,9	4,2	176
5	16,0	00:03:00	4,4	6,3	187

Nachbelastung

Stufe	Zeitpunkt		
	Zeit [hh:mm:ss]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	00:03:00	6,2	108

Tabellarische Ergebnisse

Fixe und variable Schwellen

	fat burner	... Mader	IANS	Max
Laktat [mmol/l]	2,0	4,0	3,3	6,3
Herzfrequenz [1/min]	156	175	170	187
Geschwindigkeit [km/h]	10,7	13,9	12,9	16,0
Geschwindigkeit [m/s]	3,0	3,9	3,6	4,4
km-Zeit	05:37	04:19	04:38	03:44
Marathon	03:57	03:02	03:15	02:38
max. Leistung [%]	66,6	86,7	80,8	100,0

IANS des primären Schwellenwertmodells sowie Schwellenwertmodell-Vergleich

Trainingsbereiche

Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Bezeichnung	Fettverbrennung	GA 1	GA 2	EB1
Prozentbereiche	60 - 70 %	70 - 85 %	85 - 100 %	100 - 110 %
Dauer	> 30 min.	60 - 180 min.	30 - 60 min.	
Laktat [mmol/l]	1,1 - 1,4	1,4 - 2,1	2,1 - 3,3	3,3 - 4,3
Herzfrequenz [1/min]	136 - 145	145 - 158	158 - 170	170 - 177
Geschwindigkeit [km/h]	7,8 - 9,0	9,0 - 11,0	11,0 - 12,9	12,9 - 14,2
Geschwindigkeit [m/s]	2,2 - 2,5	2,5 - 3,1	3,1 - 3,6	3,6 - 4,0
km-Zeit	07:44 - 06:37	06:37 - 05:27	05:27 - 04:38	04:38 - 04:13
Marathon	05:26 - 04:39	04:39 - 03:50	03:50 - 03:15	03:15 - 02:58

sonstige Ergebnisse

Marathonendzeiten:

[hh:mm / mmol/l]: (03:57/2) - (03:36/2,5) - (03:22/3)

VO2 max Fahrradergometrie:

0,00 ml/min (kein aktives Modell)

VO2 max Laufbandergometrie:

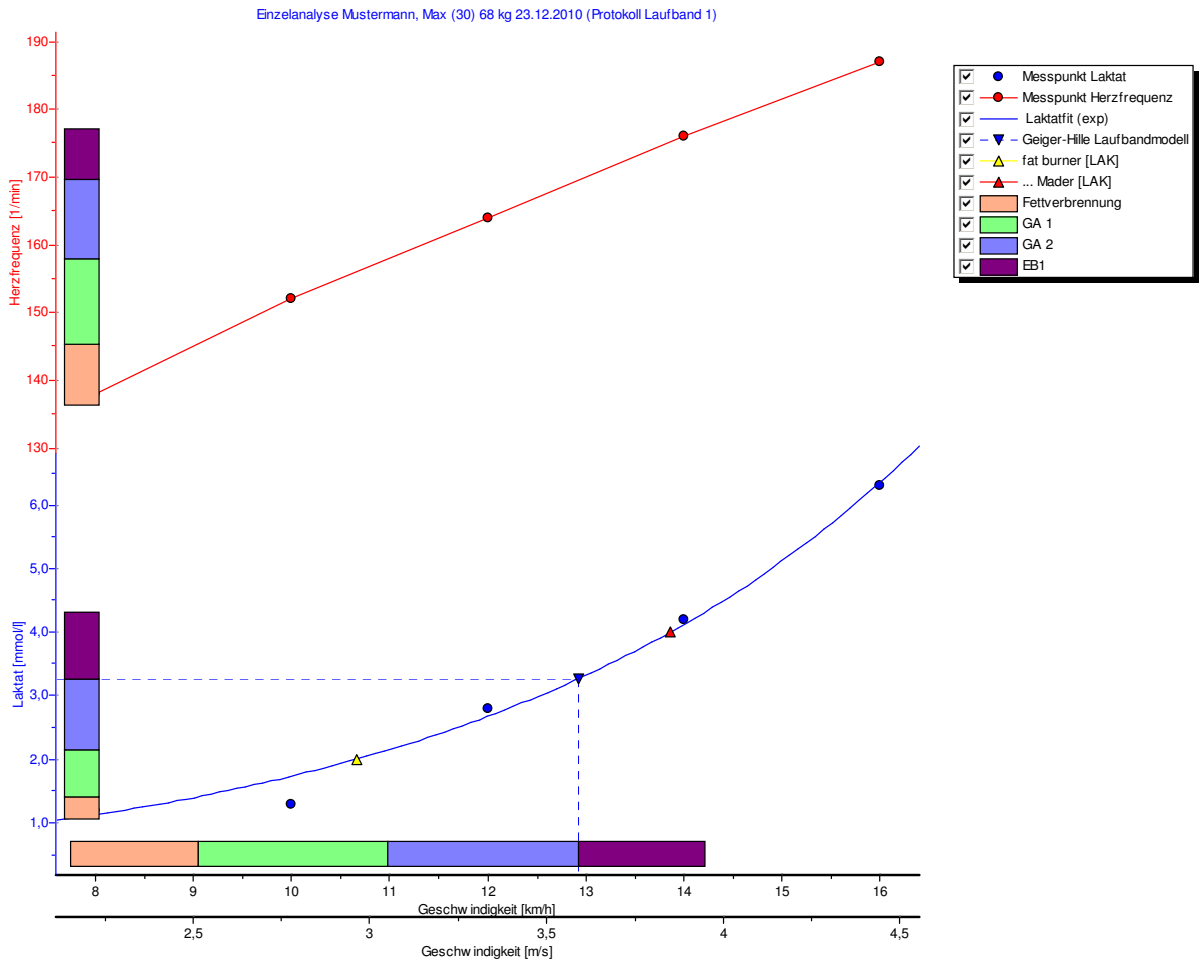
53,28 ml/min/kg (Haas, W. - treadmill (1%))

Parameter der Regressionsanalyse

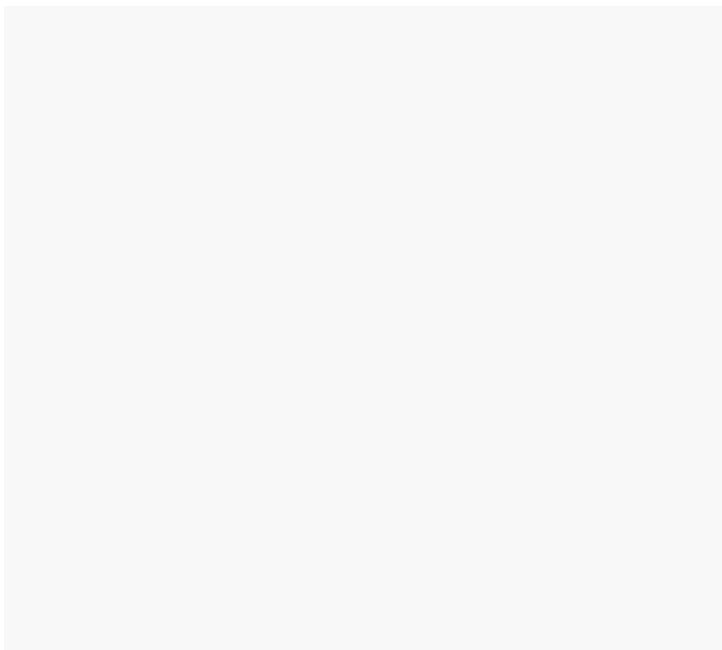
Funktionsgleichung:

$La(x) = 0,00 + 0,19887 * EXP(0,21648 * x)$

Fehlerquadratsumme:	0,1723
Regressionskoeffizient (X,Y):	4,5481
Korrelationskoeffizient:	0,9923



schriftliches Analyseergebnis u. Trainingsempfehlungen



Trainingsbereichsbeschreibungen

Fettverbrennung (60 - 70 %)
 Compensation or recovery training

GA 1 (70 - 85 %)
 Distance minimum 45 minutes, maximum 90 minutes.

GA 2 (85 - 100 %)
 Only one time in two weeks. After a training in endurance 2, a compensation training is necessary.

EB1 (100 - 110 %)
 No competition in the next 6 months.