

WinLactat-Leistungstest

Name: Mustermann, Max
Alter: 30
Sportart:
Body Mass Index: 0,0 kg/m² (n:19-25)
Testdatum: 08.12.2010

Testmodifikationen

Testmethode: Ergometer **Protokoll:** Ergometer
Steigung (%): 0
Belastung: hh:mm:ss t
Leistung: Watt P
Stufenzahl: 7

Bemerkungen:

Testdaten

Ruhewerte: 0,8 mmol/l LAK, 76 1/min HF

Hauptbelastung

Stufe	Leistungsdaten	Belastungslänge			
	Leistung [Watt]	Zeit [hh:mm:ss]	Leistung/Gewicht [Watt/kg]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	100	00:03:00	100,0	1,1	124
2	130	00:03:00	130,0	1,2	138
3	160	00:03:00	160,0	1,3	147
4	190	00:03:00	190,0	2,4	154
5	220	00:03:00	220,0	3,6	166
6	250	00:03:00	250,0	4,2	176
7	280	00:03:00	280,0	5,8	184

Nachbelastung

Stufe	Zeitpunkt		
	Zeit [hh:mm:ss]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	00:03:00	5,9	105

Tabellarische Ergebnisse

Fixe und variable Schwellen

	Fix3	Fix2	Fix4	IANS	Max
Laktat [mmol/l]	3,0	2,0	4,0	2,9	5,8
Herzfrequenz [1/min]	163	150	173	161	184
Leistung [Watt]	212	171	242	208	280
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	212,4	171,3	241,6	207,9	280,0
max. Leistung [%]	75,9	61,2	86,3	74,3	100,0

IANS des primären Schwellenwertmodells sowie Schwellenwertmodell-Vergleich

Trainingsbereiche

Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Bezeichnung	Fettverbrennung	GA 1	GA2	EB1
Prozentbereiche	60 - 70 %	70 - 85 %	85 - 100 %	100 - 110 %
Dauer	45-90	60-180	30	15-30
Laktat [mmol/l]	1,3 - 1,6	1,6 - 2,1	2,1 - 2,9	2,9 - 3,5
Herzfrequenz [1/min]	136 - 143	143 - 151	151 - 161	161 - 169
Leistung [Watt]	125 - 146	146 - 177	177 - 208	208 - 229
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	124,8 - 145,6	145,6 - 176,8	176,8 - 207,9	207,9 - 228,7

sonstige Ergebnisse

Marathonendzeiten:

-

VO₂ max Fahrradergometrie:

3366,00 ml/min (Aigner 230 - ergometry)

VO₂ max Laufbandergometrie:

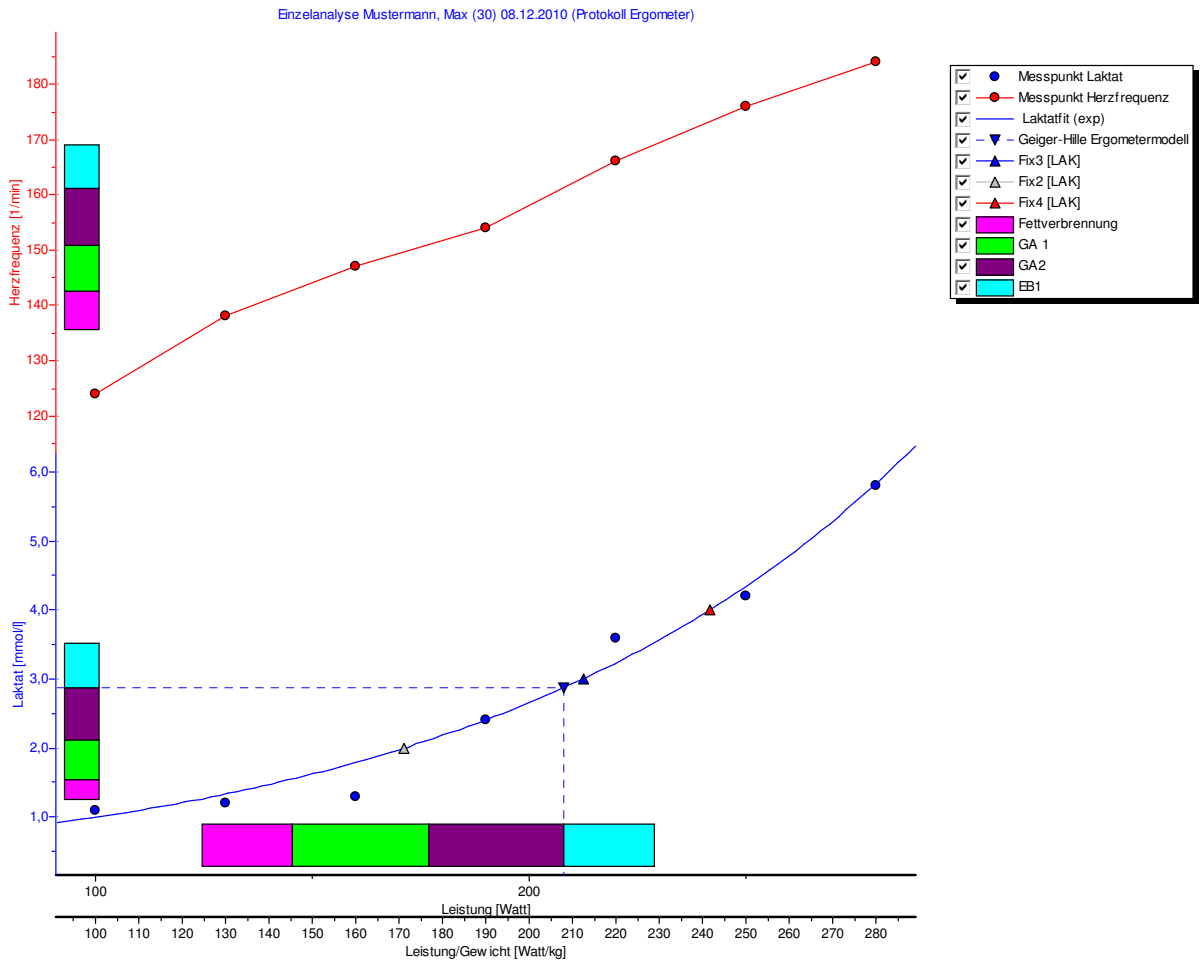
0,00 ml/min/kg (kein aktives Modell)

Parameter der Regressionsanalyse

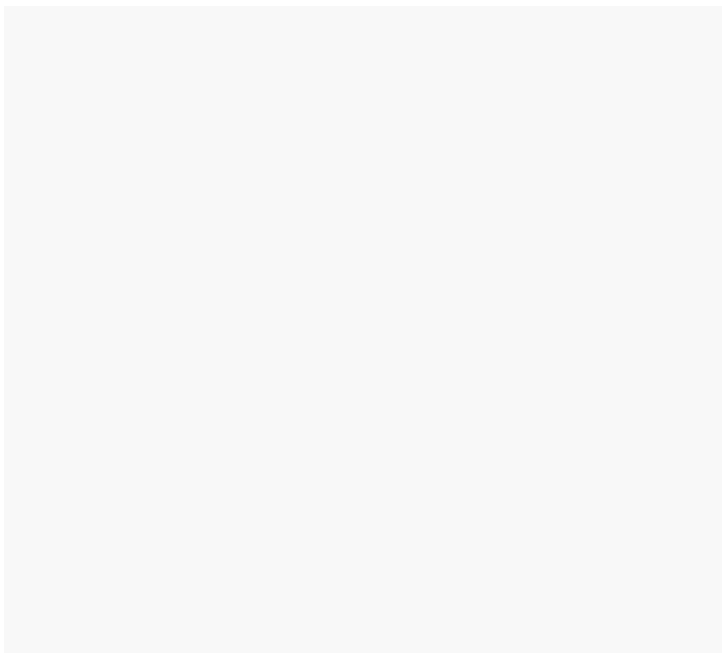
Funktionsgleichung:

$$La(x) = 0,00 + 0,37000 * EXP(0,00985 * x)$$

Fehlerquadratsumme:	0,3734
Regressionskoeffizient (X,Y):	98,4336
Korrelationskoeffizient:	0,9848



schriftliches Analyseergebnis u. Trainingsempfehlungen



Trainingsbereichsbeschreibungen

Fettverbrennung (60 - 70 %)

GA 1 (70 - 85 %)

GA2 (85 - 100 %)

EB1 (100 - 110 %)