



BEISPIEL

AUSWERTUNG

LEISTUNGSTEST ERGOMETER

KRIECHHAMMER BERND



Leistungstest

Name: Kriechhammer, Bernd
Alter: 37
Sportart:
Body Mass Index: 23,2 kg/m² (n:19-25)
Testdatum: 27.01.2017

Testmodifikationen

Testmethode: Ergometer
Steigung (%): 0
Stufenlänge: 00:04:00 hh:mm:ss
Steigerung: 40 Watt
Stufenzahl: 9

Protokoll:
 Ergometer Profi

Bemerkungen:

Testdaten

Ruhewerte: -

Hauptbelastung

Stufe	Leistungsdaten		Belastungslänge		Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
	Leistung [Watt]	Step time [hh:mm:ss]	Workload/Weight [Watt/kg]			
1	40	00:04:00	0,5	0,95	100	
2	80	00:04:00	1,0	1,00	100	
3	120	00:04:00	1,6	1,08	104	
4	160	00:04:00	2,1	1,11	119	
5	200	00:04:00	2,6	1,31	134	
6	240	00:04:00	3,1	2,09	153	
7	280	00:04:00	3,6	3,62	172	
8	320	00:04:00	4,2	7,21	184	
9	360	00:04:00	4,7	10,68	197	

Nachbelastung

Tabellarische Ergebnisse

Fixe und variable Schwellen

	AS	ANS	PWC 130	PWC 150	Dickhuth - Modell	ind. aerobe Schwelle	Max
Laktat [mmol/l]	2,00	4,00	1,50	2,15	2,86	1,36	10,68
Herzfrequenz [1/min]	146	174	130	150	163	124	197
Leistung [Watt]	226	288	189 (164%)	234 (152%)	261	174	360
Workload/Weight [Watt/kg]	2,9	3,7	2,5	3,0	3,4	2,3	4,7
Energieverbrauch [kcal/h]	945	1203	791	977	1089	729	1505
VO2 [ml/min]	2760,9	3454,1	2350,5	2847,3	3148,7	2183,3	4262,0
max. Leistung [%]	62,8	80,0	52,6	64,9	72,4	48,4	100,0

Trainingsbereiche

Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

	Bereich	LAK [mmol/l]	HF [1/min]	P [Watt]	P/m [Watt/kg]	E [kcal/h]
GA1	60 - 75 %	1,24 - 1,56	118 - 132	156 - 195	2,0 - 2,5	654 - 817
GA2	75 - 90 %	1,56 - 2,17	132 - 150	195 - 235	2,5 - 3,0	817 - 980
WSA	90 - 120 %	2,17 - 5,60	150 - 182	235 - 313	3,0 - 4,1	980 - 1307

sonstige Ergebnisse

Marathonendzeiten: -

VO2 max Fahrradergometrie: 4262,00 ml/min (Aigner 230 - Fahrradergometer)

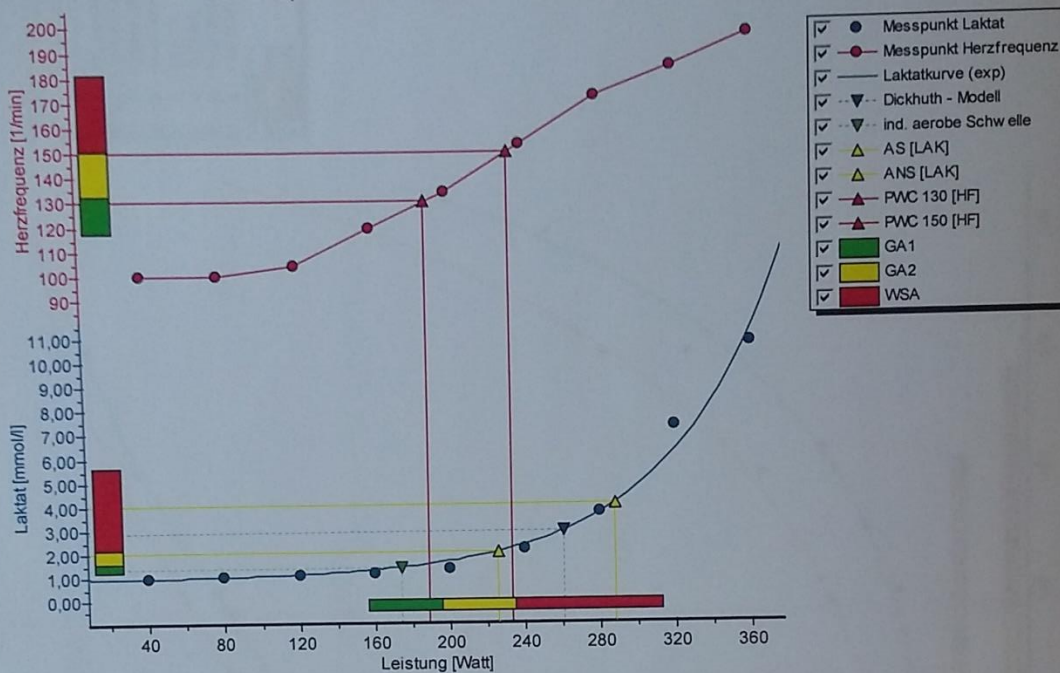
VO2 max Laufbandergometrie: 0,00 ml/min/kg (kein aktives Modell)

Parameter der Regressionsanalyse

Funktionsgleichung: $La(x) = 0,90 + 0,02502 * EXP(0,01674 * x)$

Fehlerquadratsumme: 2,9525
Regressionskoeffizient (X,Y): 58,2966
Korrelationskoeffizient: 0,9879

Einzelanalyse Kriechhammer, Bernd (37) 77 kg 27.01.2017



schriftliches Analyseergebnis u. Trainingsempfehlungen

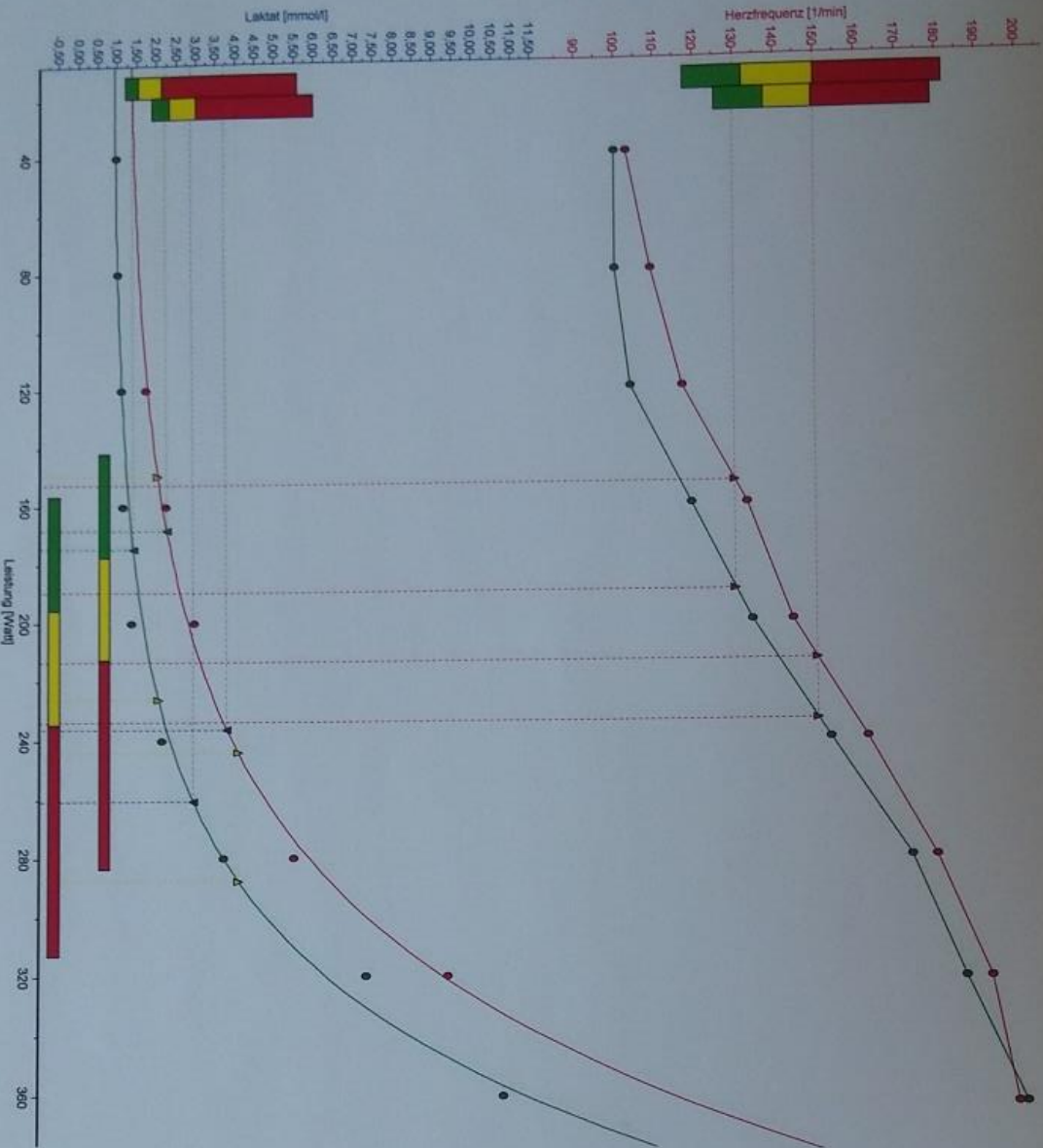
Trainingsbereichsbeschreibungen

GA1 (60 - 75 %)
Grundlagenausdauer 1 (GA1). Hauptsächlich Fettstoffwechsel. Basis für anschließende Intensitätssteigerung. Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit. 70% des Trainingsumfanges in diesem Bereich. ausfahrten bis 200km möglich

GA2 (75 - 90 %)
Grundlagenausdauer 2 (GA 2): Tempotraining und Laktatschwellentraining. Kraftausdauertraining (Berg). Verbesserung der anaeroben Schwelle. 15-25% des Gesamttrainingsumfanges in diesem Bereich. Intervalle z.bsp.: 4x10km (15min)

WSA (90 - 120 %)
Wettkampfspezifisches Ausdauertraining (WSA) und Entwicklungsbereich. Intensive Bergintervalle. 5-10% des Trainingsumfanges in diesem Bereich. Intervalle z.bsp.: 6x2km (in 2:30-3min)

unbekannte Gruppe



- LAK Kriechhammer, Bernd 27.01.2017
- HF Kriechhammer, Bernd 27.01.2017
- LAK Kriechhammer, Bernd 26.09.2016
- HF Kriechhammer, Bernd 26.09.2016
- Laktaturve (exp)
- V — ind aerobe Schwelle
- V — Dichtuhr - Modell
- V — AS [LAK]
- Δ — ANS [LAK]
- Δ — PWC 130 [HF]
- Δ — PWC 150 [HF]
- GAI
- GAZ
- WSA