

Leistungsdiagnostik

Testdatum: 12.02.2022

Auswertung für:

Riedel, Alexander

Alter: 23
Gewicht: 66,0 kg
Größe: 173 cm
BMI: 22,1 kg/m² (n:19-25)

Körperfett: 0,00 %

Methode: Ergometer
Temperatur: 20,0 °C

Trittfrequenz 90

Bemerkungen:
Stufentest bis zur Ausbelastung!

Stufentestdaten

Rothai Sports GmbH & Co KG

Enrico Poitschke

info@rothai-sports.de

Folgende Meßdaten wurden während des Stufentests ermittelt:

Ruhewerte 1,3 mmol/l LAK, 70 1/min HF

Hauptbelastungsdaten

Stufe	Leistungsdaten Leistung [Watt]	Belastungslänge Zeit [hh:mm:ss]	Leistung/Gewicht [Watt/kg]	Laktat [mmol/l]
1	100	00:03:00	1,5	1,3
2	120	00:03:00	1,8	1,3
3	140	00:03:00	2,1	1,3
4	160	00:03:00	2,4	1,3
5	180	00:03:00	2,7	1,3
6	200	00:03:00	3,0	1,3
7	220	00:03:00	3,3	1,3
8	240	00:03:00	3,6	1,4
9	260	00:03:00	3,9	1,8
10	280	00:03:00	4,2	3,5
11	300	00:03:00	4,5	5,2
12	320	00:03:00	4,8	8,1
13	340	00:01:30	5,2	10,5

Erholungsdaten

Stufe	Zeitpunkt Zeit [hh:mm:ss]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	00:03:00	1,3	70

Schwellen

verwendetes Analysekonzept: Ergometer Profi
für die Trainingsplanung relevantes Modell: Dickhuth - Modell

	AS	ANS	IAN5
Laktat [mmol/l]	2,0	4,0	3,0
Leistung [Watt]	245	292	276
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	3,7	4,4	4,2

Trainingsbereiche

Bezeichnung Prozentbereiche Intensität	Kompensation <=70 %	GA 1 70 - 80 %	GA 2 80 - 90 %	Entwicklung 90 - 110 %	Spitzenbereich >110 %
Laktat [mmol/l]	< 1,4	1,4 - 1,6	1,6 - 2,1	2,1 - 5,0	> 5,0
Leistung [Watt]	< 193	193 - 221	221 - 248	248 - 303	> 303
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	< 2,9	2,9 - 3,3	3,3 - 3,8	3,8 - 4,6	> 4,6
Energieverbrauch [kcal/h]	< 807	807 - 922	922 - 1038	1038 - 1268	> 1268

Relative Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Erläuterung zu den empfohlenen Trainingsbereichen

Kompensation (<=70 %)
Kompensationsbereich

GA 1 (70 - 80 %)

Trainingsbereich GA 1: Grundlagenausdauertraining unterhalb der anaeroben Schwelle. Trainieren Sie innerhalb dieses Bereiches 2 – 3 mal wöchentlich ca. 90-180 min, um ein optimales Herz-Kreislauf-Training durchzuführen.

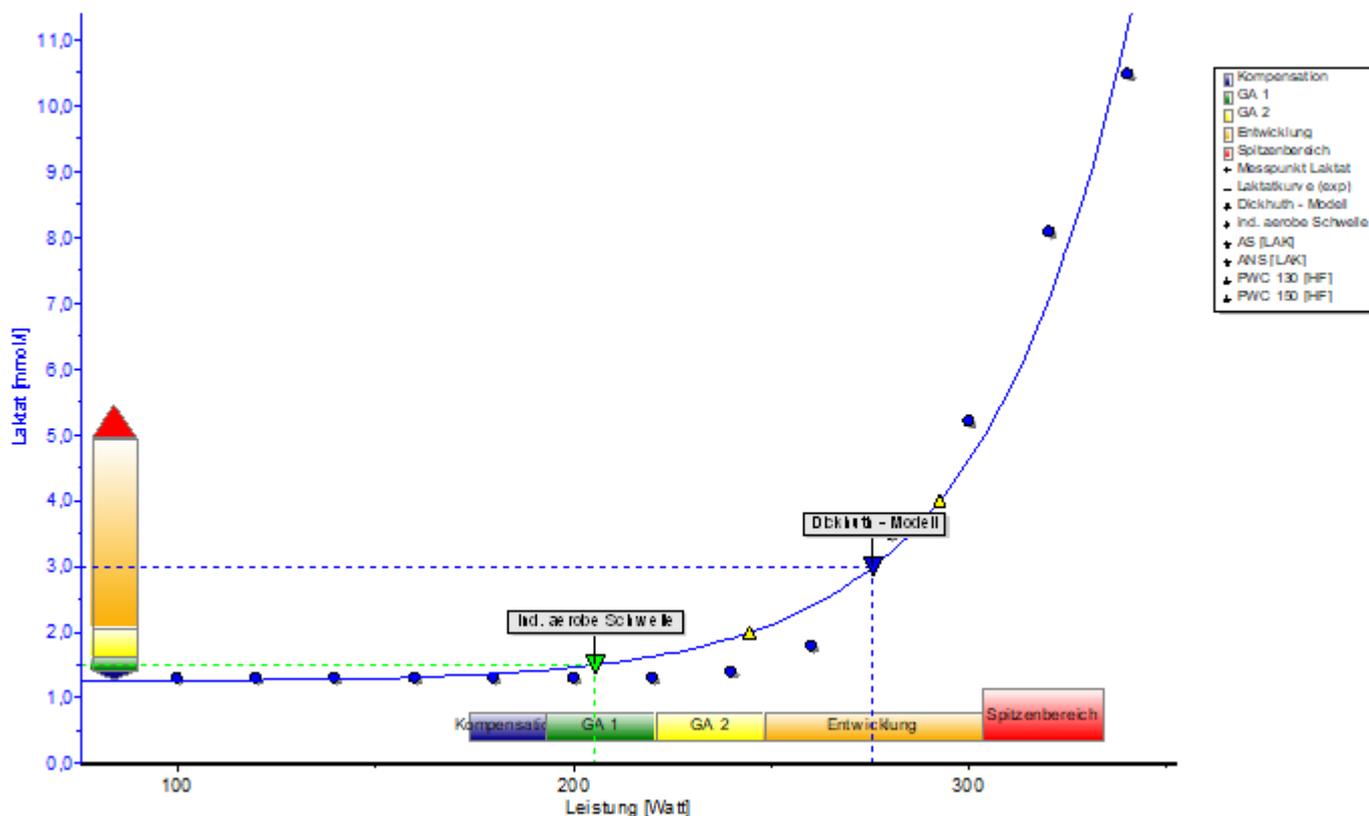
GA 2 (80 - 90 %)

Trainingsbereich GA 2: Dieser Bereich ist deutlich abzugrenzen von den Trainingsbereichen der Grundlagenausdauer GA 1. Trainingshäufigkeit in diesem Bereich 1 mal wöchentlich (mit Aufwärmen und Cool-down).

Entwicklung (90 - 110 %)

Trainingsbereich EB: Belastung im Bereich der anaeroben Schwelle. Wichtiges Training in der Saison, um Tempovermögen zu erwerben. Trainingshäufigkeit in diesem Bereich 1 mal wöchentlich (mit Aufwärmen und Cool-down).

Grafische Darstellung der Ergebnisse



Analysekonzept:

Die Testanalyse mit dem Protokoll Ergometer Profi basiert auf folgenden Einstellungen: Die Berechnung der ind. anaeroben Schwellenleistung erfolgt primär auf dem Dickhuth - Modell Schwellenwertmodell. Auf Basis dieses Modells und der damit verbundenen Regressionsanalyse (Exponentiell) werden 2 Fixe Schwellen und Parameter von 0 Untersuchungsbereich(en) berechnet. Es werden 2 Schwellenwertmodelle zum Vergleich ausgegeben.