

Leistungsdiagnostik

Testdatum: 21.01.2023

Auswertung für:

Riedel, Alexander

Alter: 24
Gewicht: 67,9 kg
Größe: 173 cm
BMI: 22,7 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 0,8 mmol/l LAK, 70 1/min HF

Hauptbelastungsdaten

Stufe	Leistungsdaten Leistung [Watt]	Belastungslänge Zeit [hh:mm:ss]	Leistung/Gewicht [Watt/kg]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	100	00:03:00	1,5	0,8	113
2	120	00:03:00	1,8	0,8	120
3	140	00:03:00	2,1	1,0	130
4	160	00:03:00	2,4	1,0	136
5	180	00:03:00	2,7	1,2	144
6	200	00:03:00	2,9	1,2	150
7	220	00:03:00	3,2	1,5	156
8	240	00:03:00	3,5	1,8	165
9	260	00:03:00	3,8	3,0	180
10	280	00:03:00	4,1	5,1	188
11	300	00:03:00	4,4	8,9	193
12	320	00:02:00	4,7	9,1	195

Erholungsdaten

Stufe	Zeitpunkt Zeit [hh:mm:ss]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	00:03:00	9,9	137

Ergebnisse der Analyse

Rothai Sports GmbH & Co KG

Enrico Poitschke

info@rothai-sports.de

Schwellen

verwendetes Analysekonzept: Ergometer Profi

für die Trainingsplanung relevantes Modell: Dickhuth - Modell

	AS	ANS	PWC 130	PWC 150	IAN5
Laktat [mmol/l]	2,0	4,0	0,9	1,4	2,5
Herzfrequenz [1/min]	159	184	130	150	167
Leistung [Watt]	227	269	140	200	242
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	3,3	4,0	2,1	2,9	3,6

Trainingsbereiche

Bezeichnung Prozentbereiche Intensität	Kompensation <=70 %	GA 1 70 - 80 %	GA 2 80 - 90 %	Entwicklung 90 - 110 %	Spitzenbereich >110 %
Laktat [mmol/l]	< 1,1	1,1 - 1,3	1,3 - 1,8	1,8 - 3,8	> 3,8
Herzfrequenz [1/min]	< 140	140 - 148	148 - 155	155 - 183	> 183
Leistung [Watt]	< 170	170 - 194	194 - 218	218 - 266	> 266
Leistung/Gewicht [Watt/kg]	< 2,5	2,5 - 2,9	2,9 - 3,2	3,2 - 3,9	> 3,9
Energieverbrauch [kcal/h]	< 709	709 - 810	810 - 911	911 - 1114	> 1114

Relative Orientierung an der IAN5 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.

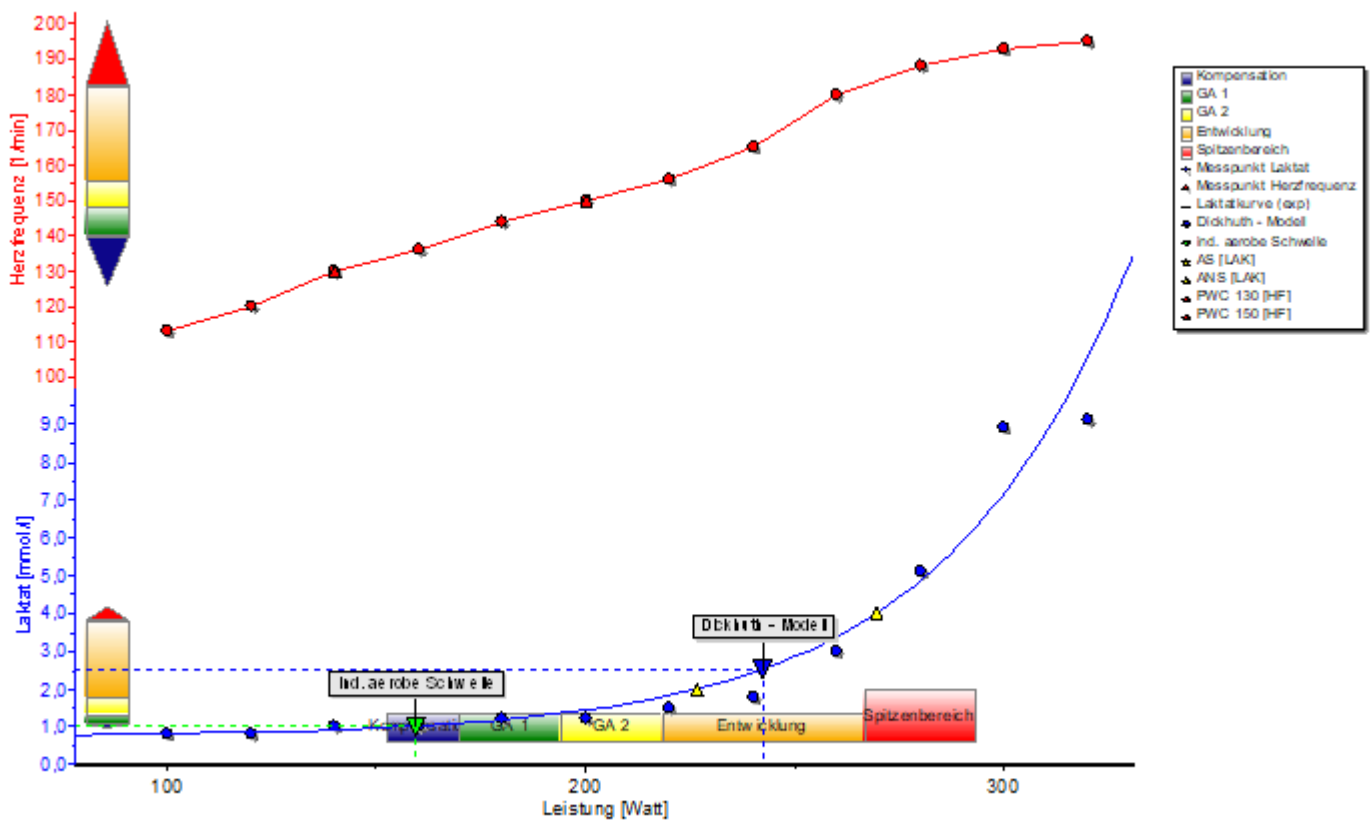
GA 2 (80 - 90 %)

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.