

## Professioneller Leistungscheck und Trainingssteuerung

### Persönliche Daten

Name	<b>Andi Niemetz</b>	TestNr	2	Trainer:	<b>P. Niemetz</b>
Messung vom:	26.10.2009	Größe (cm)	178	Körperfettanteil (%)	18,0
Geburtstag	14.06.1968	Gewicht (kg)	85	Triglyceride	1,9
BMI:	26,8	Blutdruck	155   82	Cholesterin (LDL/HDL)	0/0

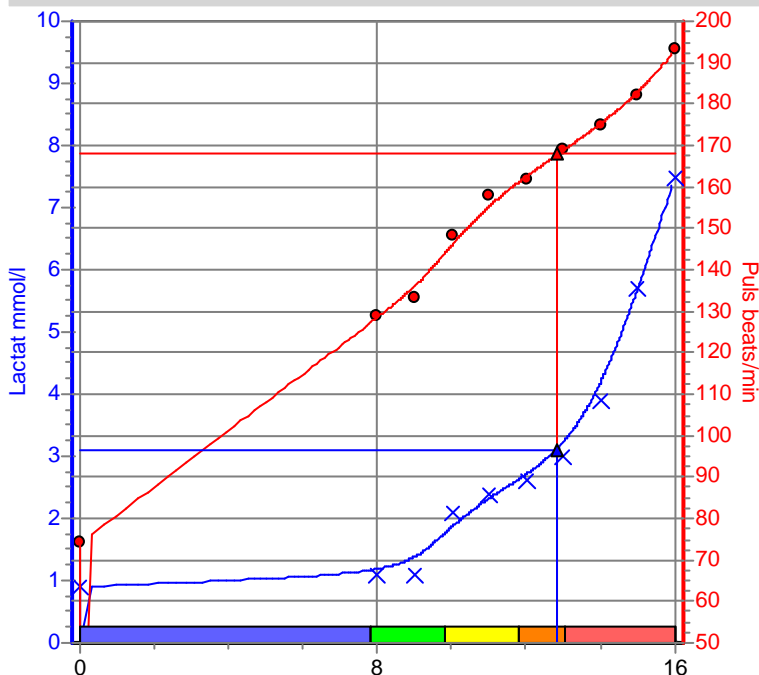
### Ergebnis

	Lactat [mmol/l]	Herzfreq. [1/min]	Geschw. [km/h]	10 km [h]	Marathon [h]	Fahrrad ca. [W]	Rel.Lstg. [%]
<b>fixe Schwelle</b>	2.00	149	10,3	0:58	4:05	205,5	64,2 %
<b>fixe Schwelle</b>	4.00	174	13,8	0:43	3:01	277,0	86,5 %
<b>IANS</b>	<b>3,10</b>	<b>168</b>	<b>12,8</b>	<b>0:46</b>	<b>3:16</b>	<b>255,9</b>	<b>80,0 %</b>
<b>Maximum</b>	7,50	193	16,0	0:37	2:37	320,0	100,0 %

### Analyse

Ihre aktuelle aerobe Leistung beträgt 13,85 km/h. Dies entspricht 142,91% bezogen auf eine durchschnittlich trainierte Person Ihres Alters und Gewichts.

Die relative maximale Leistung beträgt 73,85%.



Geschw. [km/h]	Lactat [mmol/l]	Puls [b/min]
0,00	0,90	74
8,00	1,10	129
9,00	1,10	133
10,00	2,10	148
11,00	2,40	158
12,00	2,60	162
13,00	3,00	169
14,00	3,90	175
15,00	5,70	182
16,00	7,50	193

<b>Tempo</b>	Bereich für intensives Intervalltraining
<b>GA 2</b>	Grenzbereich für Dauermethoden
<b>GA 1b</b>	Entwicklungsbereich für aerobe Leistung
<b>GA 1a</b>	Stabilisierung für aerobe Leistungsfähigkeit
<b>REKOM</b>	Regeneration und kompensatorisches Training

### Trainingssteuerung

Ausgehend von der Intensität der ermittelten Schwelle empfehle ich folgende Intensitätsbereiche für Ihr Training:  
(Alle Angaben beziehen sich auf Pulsschläge pro Minute)

	Fahrrad Walking	Inline Skating Spinning	Jogging Laufband	Crosstrainer NordicWalking	Paddlelite Rudern / Stepper
<b>REKOM</b>	bis 113	bis 118	bis 127	bis 123	bis 128
<b>GA 1a</b>	113 - 128	118 - 134	127 - 144	123 - 140	128 - 145
<b>GA 1b</b>	128 - 143	134 - 150	144 - 161	140 - 156	145 - 163
<b>GA 2</b>	143 - 150	150 - 157	161 - 169	156 - 164	163 - 171
<b>Tempo</b>	150 - 163	157 - 170	169 - 183	164 - 178	171 - 185