

Ralph Klein  
Ausdauertraining  
Gartenstraße 4  
66299 Friedrichsthal  
01773772718 ralph.k@onlinehome.de

## Auswertung Leistungsdiagnostik

### Patientendaten

Name: N.... Ch.... Geburtsdatum: 23.10.1970 Männlich: ♂  
Körpergröße [cm]: 173 Gewicht [kg]: 69 BMI [kg/m<sup>2</sup>]: 23,1  
Testdatum: 24.12.2014 Leistungseinheit: km/h Stufendauer: 04:00

### Während des Stufentests gemessene Daten

km/h	Zeitpunkt [mm:ss]	Herzfrequenz	Laktat [mmol/l]	EE [kCal/h]
0,00	00:00	70	1,50	0,00
8,00	04:00	122	1,50	552,00
9,00	08:00	132	1,50	621,00
10,00	12:00	139	1,50	690,00
11,00	16:00	152	1,90	759,00
12,00	20:00	162	2,50	828,00
13,00	24:00	172	3,60	897,00
14,00	28:00	178	6,30	966,00
15,00	32:00	184	8,90	1035,00
0,00	34:00	134	7,40	0,00
0,00	42:00	126	2,00	0,00

Ralph Klein  
Ausdauertraining  
Gartenstraße 4  
66299 Friedrichsthal  
01773772718 ralph.k@onlinehome.de

## Auswertung Leistungsdiagnostik

### Patientendaten

Name: N.... Ch.... Geburtsdatum: 23.10.1970 Männlich: ♂  
Körpergröße [cm]: 173 Gewicht [kg]: 69 BMI [kg/m<sup>2</sup>]: 23,1  
Testdatum: 24.12.2014 Leistungseinheit: km/h Stufendauer: 04:00

### Schwellen

Es errechnen sich aus der Schwellenanalyse folgende Ergebnisse für die Diagnostik:

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IANS	MAX
km/h	11,2	13,2	13,9	10,6	12,8	15,0
Laktat	2,0	4,0	6,0	1,7	3,2	8,9
HF	154	173	177	147	170	184
% max. Leist.	74,5	87,9	92,7	70,9	85,1	100,0
1000 m	00:05:21	00:04:33	00:04:19	00:05:38	00:04:42	00:04:00

verwendete Abkürzungen:

IAS = individuelle aerobe Schwelle

IANS = individuelle anaerobe Schwelle (Langzeitausdauerschwelle)

### Trainingsbereiche Laufen Hobbysportler (4 x pro Woche)

Relativ zu diesen Schwellen werden die folgenden Trainingsintensitätsempfehlungen im Ausdauerbereich angegeben:

	GA 1	GA 2	EB	SB
km/h	8,9 - 10,2	10,2 - 11,5	11,5 - 12,8	12,8 - 14,0
Laktat	1,5 - 1,6	1,6 - 2,2	2,2 - 3,2	3,2 - 6,4
Herzfrequenz	132 - 142	142 - 157	157 - 170	170 - 179
1000 m	6:42 - 5:52	5:52 - 5:13	5:13 - 4:42	4:42 - 4:16

GA 1: Grundlagenausdauer 1

GA 2: Grundlagenausdauer 2

EB: Entwicklungsbereich

SB: Spitzenbereich

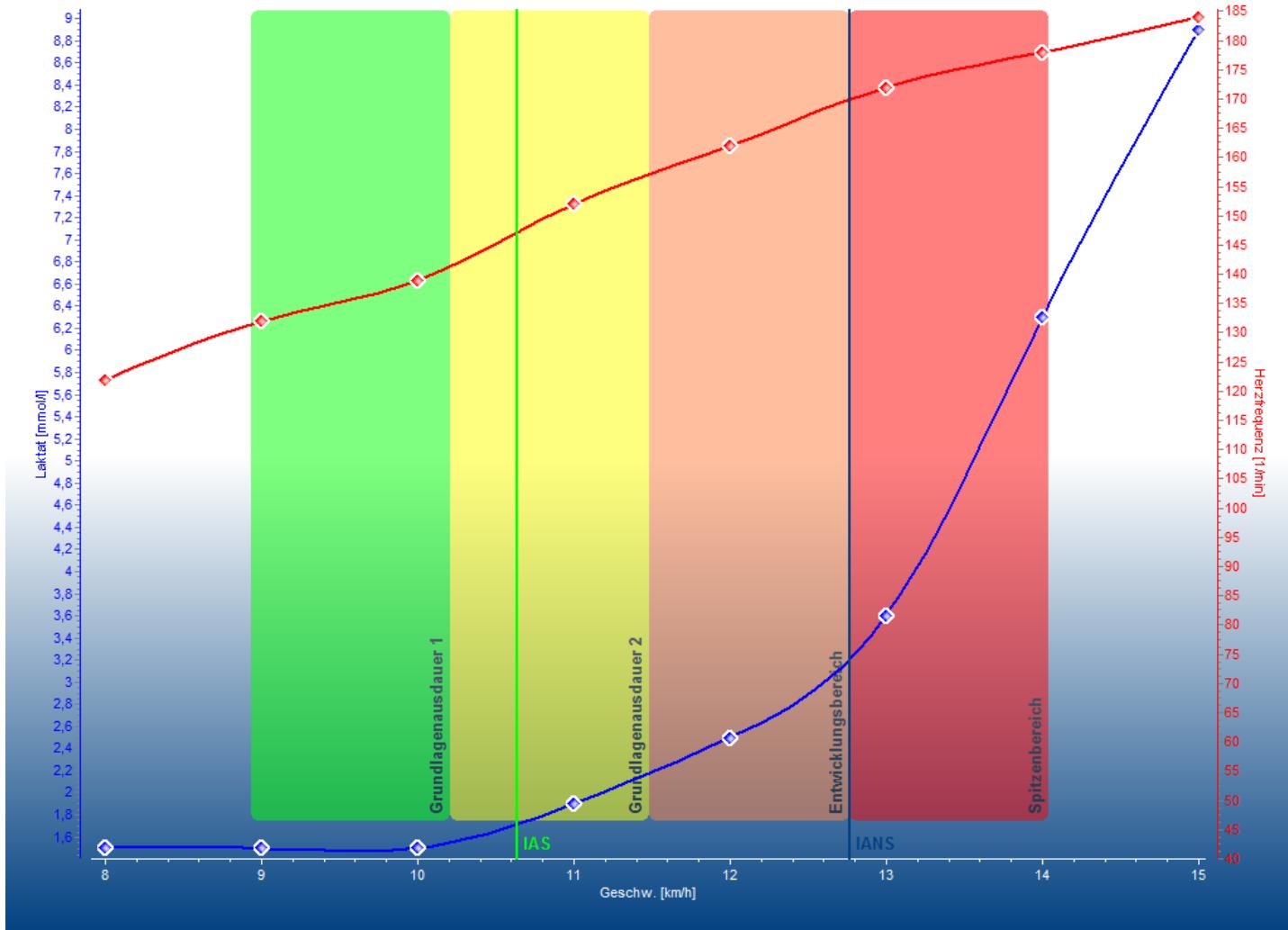
Ralph Klein  
Ausdauertraining  
Gartenstraße 4  
66299 Friedrichsthal  
01773772718 ralph.k@onlinehome.de

## Auswertung Leistungsdiagnostik

### Patientendaten

Name: N.... Ch.... Geburtsdatum: 23.10.1970 Männlich: ♂  
Körpergröße [cm]: 173 Gewicht [kg]: 69 BMI [kg/m<sup>2</sup>]: 23,1  
Testdatum: 24.12.2014 Leistungseinheit: km/h Stufendauer: 04:00

### Belastungsabhängige Darstellung



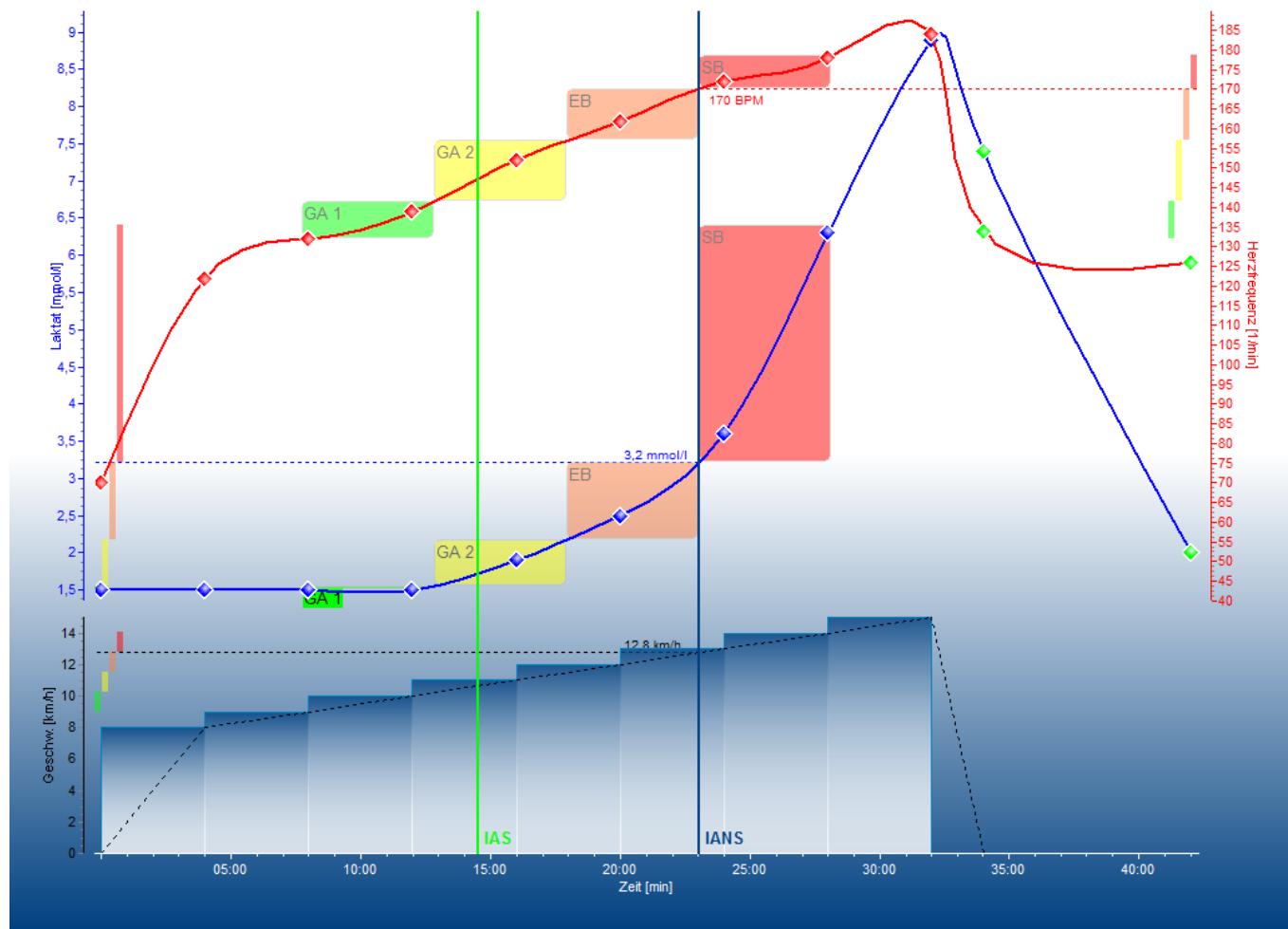
Ralph Klein  
Ausdauertraining  
Gartenstraße 4  
66299 Friedrichsthal  
01773772718 ralph.k@onlinehome.de

## Auswertung Leistungsdiagnostik

### Patientendaten

Name: N.... Ch.... Geburtsdatum: 23.10.1970 Männlich: ♂  
Körpergröße [cm]: 173 Gewicht [kg]: 69 BMI [kg/m<sup>2</sup>]: 23,1  
Testdatum: 24.12.2014 Leistungseinheit: km/h Stufendauer: 04:00

### Zeitbezogene Darstellung aller Meßwerte



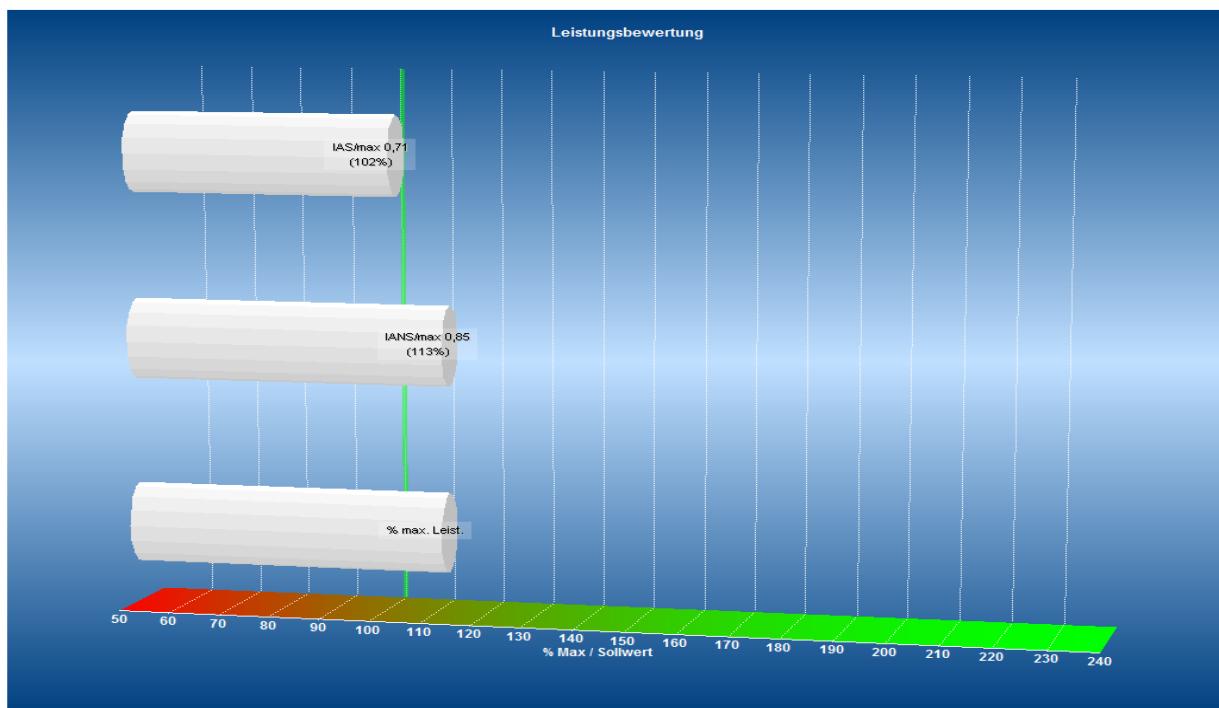
Ralph Klein  
Ausdauertraining  
Gartenstraße 4  
66299 Friedrichsthal  
01773772718 ralph.k@onlinehome.de

## Auswertung Leistungsdiagnostik

### Patientendaten

Name: N.... Ch.... Geburtsdatum: 23.10.1970 Männlich: ♂  
Körpergröße [cm]: 173 Gewicht [kg]: 69 BMI [kg/m<sup>2</sup>]: 23,1  
Testdatum: 24.12.2014 Leistungseinheit: km/h Stufendauer: 04:00

### Bewertung der Ergebnisse



### Bemerkungen