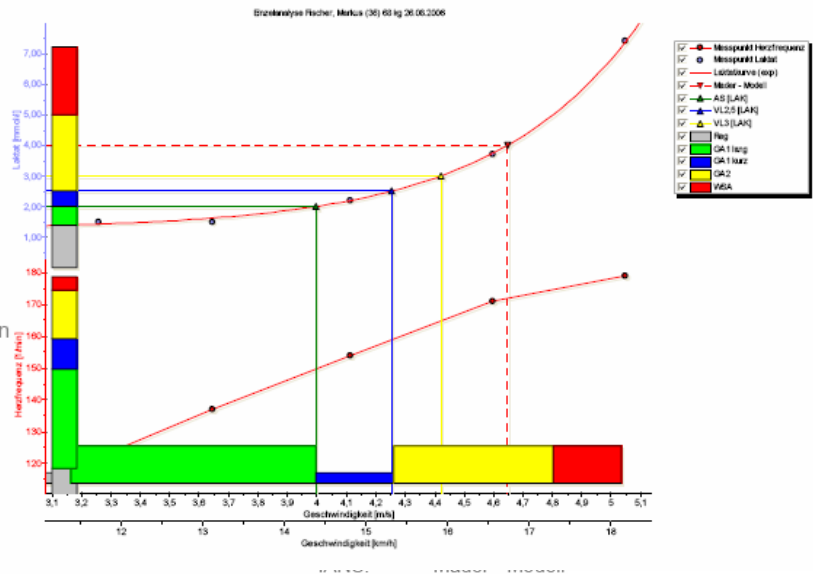


Alter: 36
 Sportart: Triathlon
 BMI: 21,2 kg/m² (n:19-25)
 Testdatum: 26.08.2006

Testmodifikationen

Gegenwind 0
 Stufenlänge: 1600,0 m
 Steigerung: 00:00:52 hh:mm:ss
 Stufenanzahl: 5
 Testmethode: Feldtest
 Protokoll: Lauf Feldtest Laktatbezogen

Bemerkungen:



Trainingsbereiche

Bezeichnung	Reg	GA1 lang	GA1 kurz	GA2	WSA
Intensität	sehr niedrig	niedrig	leicht	mittel-hoch	sehr hoch - anaerob
Herzfrequenz [1/min]	< 118	118 - 150	150 - 159	159 - 175	175 - 179
Trainingspuls Laufen	< 118	118 - 150	150 - 159	159 - 175	175 - 179
Laktat [mmol/l]	< 1,40	1,40 - 2,00	2,00 - 2,52	2,52 - 5,00	5,00 - 7,20
Geschwindigkeit [m/s]	< 3,16	3,16 - 4,00	4,00 - 4,26	4,26 - 4,80	4,80 - 5,03
Geschwindigkeit [km/h]	< 11,4	11,4 - 14,4	14,4 - 15,3	15,3 - 17,3	17,3 - 18,1
Energieverbrauch [kcal/h]	< 775	775 - 978	978 - 1043	1043 - 1176	1176 - 1232
1000-m-Zeit	> 05:15	05:15 - 04:10	04:10 - 03:54	03:54 - 03:28	03:28 - 03:18
10.000-m-Zeit	> 52:39	52:39 - 41:42	41:42 - 39:07	39:07 - 34:41	34:41 - 33:06
Marathon-Zeit	> 03:42	03:42 - 02:56	02:56 - 02:45	02:45 - 02:26	02:26 - 02:19

Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Messwerte

Analysebericht:

Ruhewerte

VO₂ max

Rad 0,00 ml/min (kein aktives Modell)
 Lauf 0,00 ml/min/kg (kein aktives Modell)

Schwellen

	AS	VL2,5	VL3	IANS
Herzfrequenz [1/min]	150	159	165	172
Laktat [mmol/l]	2,00	2,50	3,00	4,00
Geschwindigkeit [m/s]	4,00	4,25	4,42	4,65
Geschwindigkeit [km/h]	14,4	15,3	15,9	16,7
1000-m-Zeit	04:10	03:55	03:46	03:35
10.000-m-Zeit	41:42	39:11	37:41	35:51
Marathon-Zeit	02:56	02:45	02:39	02:31

IANS: Mader - Modell

