



Formkurve GmbH
Josephspitalstr. 9, 80331 München
089-24203393

Leistungsdiagnostik

Testdatum: 01.03.2013

Auswertung für:

Alter:	
Gewicht:	66,0 kg
Größe:	183 cm
BMI:	19,7 kg/m ² (n:19-25)
Körperfett:	0,00 %
Methode:	Laufen
Temperatur:	21,0 °C
Steigung %	1
Bemerkungen:	

Folgende Meßdaten wurden während des Stufentests ermittelt:

Ruhewerte 0,7 mmol/l LAK, 54 1/min HF

Hauptbelastungsdaten

Stufe	Leistungsdaten		Belastungslänge		Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
	Geschwindigkeit [km/h]		Stufendauer [hh:mm:ss]	Geschwindigkeit [m/s]		
1	7,5		00:03:00	2,08	1,30	117
2	9,0		00:03:00	2,50	1,00	131
3	10,5		00:03:00	2,92	0,90	145
4	12,0		00:03:00	3,33	1,19	162
5	13,5		00:03:00	3,75	1,80	178
6	15,0		00:03:00	4,17	2,91	189
7	16,5		00:03:00	4,58	5,13	197
8	18,0		00:03:00	5,00	8,36	203
9	18,5		00:01:00	5,14	9,35	205

Erholungsdaten

Stufe	Zeitpunkt Stufendauer [hh:mm:ss]	Laktat [mmol/l]
1	00:03:00	8,4

Schwellen

verwendetes Analysekonzept: Laufen Profi
für die Trainingsplanung relevantes Modell: Dickhuth

	IAS	ANS	IAN5	Max
Laktat [mmol/l]	2,00	4,00	2,45	9,35
Herzfrequenz [1/min]	181	193	185	205
Geschwindigkeit [km/h]	13,9	15,8	14,4	18,5
Geschwindigkeit [m/s]	3,85	4,38	4,00	5,14
1000-m-Zeit	04:19	03:48	04:09	03:14
Marathon-Zeit	03:02	02:40	02:55	02:16

Trainingsbereiche

Bezeichnung	KB	GA 1	GA 2	WSA	SB
Intensität					
Laktat [mmol/l]	< 1,00	1,00 - 1,18	1,18 - 1,88	1,88 - 3,19	> 3,19
Herzfrequenz [1/min]	< 134	134 - 165	165 - 179	179 - 190	> 190
Geschwindigkeit [km/h]	< 9,4	9,4 - 12,2	12,2 - 13,7	13,7 - 15,1	> 15,1
Geschwindigkeit [m/s]	< 2,60	2,60 - 3,40	3,40 - 3,80	3,80 - 4,20	> 4,20
1000-m-Zeit	> 06:24	06:24 - 04:53	04:53 - 04:22	04:22 - 03:57	< 03:57
Marathon-Zeit	> 04:30	04:30 - 03:26	03:26 - 03:04	03:04 - 02:47	< 02:47

Relative Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Erläuterung zu den empfohlenen Trainingsbereichen

KB (<=65 %)
Kompensationsbereich, Regeneration

GA 1 (65 - 85 %)
Grundlagenausdauertraining 1; extensives aerobes Ausdauertraining

GA 2 (85 - 95 %)
Grundlagenausdauer 2; intensives aerobes Ausdauertraining

WSA (95 - 105 %)
Wettkampfspezifisches Ausdauertraining, Schwellenbereichstraining

SB (>105 %)
Spitzenbereich, Schnelligkeit

Grafische Darstellung der Ergebnisse

