

winlactat Leistungsanalyse  
Einzelanalyse Mustermann, Max  
(30) 93,1 kg 23.10.2012



Max Mustermann

Sehr geehrter Herr Mustermann,

Sie hatten am 23.10.2012 einen Leistungstest mit insgesamt 6 Stufen in der Testmethode „Laufen“ bei uns durchgeführt.

Die Stufendauer betrug dabei 3 min. Ziel des Leistungstest war es, aus der gewonnenen Laktat-Leistungskurve Ihre individuelle Ausdauerleistungsgrenze zu bestimmen. Aus dieser Schwelle wurden Ihre individuellen Trainingsbereiche abgeleitet und dargestellt. Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen über den Test und dessen Ergebnisse im Detail.

Mit freundlichen Grüßen,



## 1. Testmodifikationen

|             |                        |
|-------------|------------------------|
| Testdatum:  | 23.10.2012             |
| Name:       | Mustermann, Max        |
| Alter:      | 30                     |
| Sportart:   |                        |
| BMI:        | 26,9 kg/m <sup>2</sup> |
| Gewicht:    | 93,1 kg                |
| Körperfett: | 0 %                    |
| Steigung %: | 0                      |

Testbemerkungen:



## 2. Testdaten

Folgende Ruhedaten wurden notiert:

-

Während des Tests wurden bei Ihnen die angegebenen online Werte ermittelt:

Einzelwerte:

| Stufe | Geschw.<br>[km/h] | Zeit<br>[hh:mm:ss] | Geschw.<br>[m/s] | Lak<br>[mmol/l] | HF<br>[1/min] | RQ   | E<br>[kCal/h] | VT<br>[l] |
|-------|-------------------|--------------------|------------------|-----------------|---------------|------|---------------|-----------|
| 1     | 4,0               | 00:03:03           | 1,1              | 1,0             | 83            | 0,84 | 277           | 1,2       |
| 2     | 6,0               | 00:03:20           | 1,7              | 1,7             | 101           | 0,91 | 366           | 1,6       |
| 3     | 8,0               | 00:03:17           | 2,2              | 2,8             | 133           | 0,96 | 678           | 2,3       |
| 4     | 10,0              | 00:03:22           | 2,8              | 4,4             | 151           | 0,99 | 753           | 2,7       |
| 5     | 12,0              | 00:03:21           | 3,3              | 6,8             | 167           | 1,07 | 913           | 2,8       |
| 6     | 14,1              | 00:03:15           | 3,9              | 10,3            | 179           | 1,10 | 1107          | 2,8       |

Ihre Erholungsdaten lauteten:

| Zeit<br>[hh:mm:ss] | HF<br>[1/min] | VO2<br>[ml/min] | VCO2<br>[ml/min] |
|--------------------|---------------|-----------------|------------------|
| 00:01:57           | 124           | 1403,0          | 1857,4           |



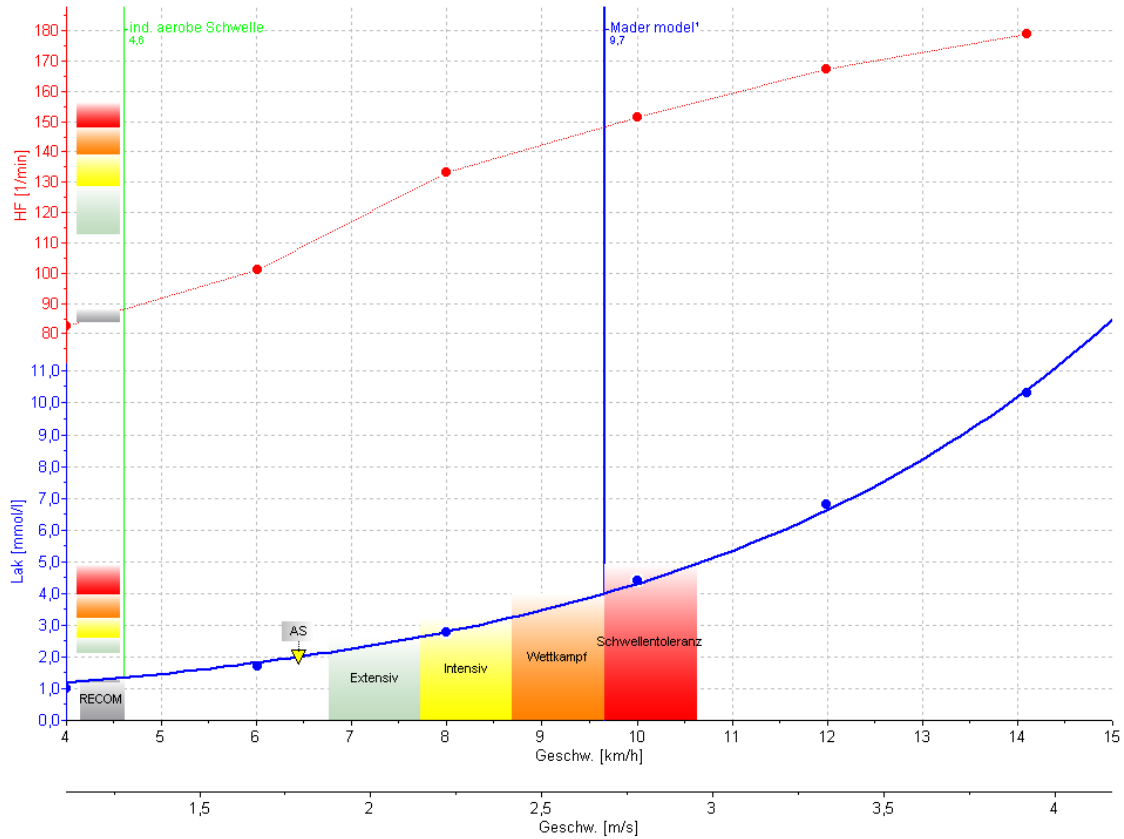
### 3. Analyseergebnisse

Es errechneten sich die angegebenen Werte für Ihre Dauerleistungsgrenze mittels Analyseprotokoll „Running beginner“. Aus der Leistungsdiagnostik ergeben sich für die Trainingssteuerung folgende Werte: Die individuelle anaerobe Schwelle liegt gemäß Mader model bei 4,0 mmol/l Lak. Dies entspricht einer Schwellenleistung von 9,7 km/h bei einer Herzfrequenz von 148. Die maximale Sauerstoffaufnahme wurde zu 38,8 ml/min/kg gemessen.

Detaillierte Ergebnisse weist die folgende Tabelle auf:

|                    | AS     | Mader model | ind. aerobe Schwelle | Max    |
|--------------------|--------|-------------|----------------------|--------|
| Lak [mmol/l]       | 2,0    | 4,0         | 1,3                  | 10,3   |
| HF [1/min]         | 108    | 148         | 88                   | 179    |
| VO2 [ml/min]       | 1468,3 | 2474,0      | 1044,3               | 3613,7 |
| VCO2 [ml/min]      | 1361,7 | 2438,3      | 902,1                | 3961,9 |
| RQ                 | 0,92   | 0,99        | 0,86                 | 1,10   |
| VO2rel [ml/min/kg] | 15,8   | 26,6        | 11,2                 | 38,8   |
| VO2max [%]         | 41     | 68          | 29                   | 100    |
| VE [l/min]         | 47,30  | 78,37       | 34,82                | 125,06 |
| MET                | 4,5    | 7,6         | 3,2                  | 11,1   |
| AF [1/min]         | 26,5   | 30,0        | 26,2                 | 44,2   |
| EQO2               | 32,6   | 31,6        | 33,3                 | 35,2   |
| EQCO2              | 35,5   | 32,1        | 38,8                 | 39,7   |
| SL [m]             | 0,00   | 0,00        | 0,00                 | 0,00   |
| %Kohl. [%]         | 74     | 95          | 53                   | 100    |
| %Fett [%]          | 26     | 5           | 47                   | 54     |
| E [kCal/h]         | 433    | 740         | 304                  | 1107   |
| VT [l]             | 1,8    | 2,6         | 1,3                  | 2,8    |
| Geschw. [km/h]     | 6,4    | 9,7         | 4,6                  | 14,1   |
| Geschw. [m/s]      | 1,8    | 2,7         | 1,3                  | 3,9    |
| 1000-m-Zeit        | 09:18  | 06:12       | 13:02                | 04:15  |
| Marathon-Zeit      | 06:33  | 04:22       | 09:10                | 02:59  |
| max. Leistung [%]  | 45,7   | 68,5        | 32,6                 | 100,0  |

In der grafischen Darstellung der Ergebnisse finden Sie die Leistungs- und Meßdaten sowie Ihre individuellen Schwellen und die daraus abgeleiteten Trainingsbereiche.





#### 4. Trainingsableitung

Die Ableitung des Trainings basiert auf folgender Berechnungsgrundlage:

*Relative Orientierung an IANS bezogen auf Leist.*

Ihre individuellen Trainingsbereiche finden Sie in der folgenden Tabelle:

| Bezeichnung     | RECOM         | Extensiv      | Intensiv      | Wettkampf     | Schwellentoleranz |
|-----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------------|
| Prozentbereiche | % IAS         | 70 - 80 %     | 80 - 90 %     | 90 - 100 %    | 100 - 110 %       |
| Intensität      | 60-70%        | 70 -80%       | 80 - 90 %     | 90 - 100%     | 100 - 110 %       |
|                 |               |               |               |               |                   |
| Lak [mmol/l]    | 1,2 - 1,3     | 2,1 - 2,6     | 2,6 - 3,2     | 3,2 - 4,0     | 4,0 - 4,9         |
| HF [1/min]      | 84 - 88       | 113 - 129     | 129 - 139     | 139 - 148     | 148 - 156         |
| Geschw. [km/h]  | 4,1 - 4,6     | 6,8 - 7,7     | 7,7 - 8,7     | 8,7 - 9,7     | 9,7 - 10,6        |
| Geschw. [m/s]   | 1,2 - 1,3     | 1,9 - 2,1     | 2,1 - 2,4     | 2,4 - 2,7     | 2,7 - 3,0         |
| 1000-m-Zeit     | 14:29 - 13:02 | 08:52 - 07:45 | 07:45 - 06:54 | 06:54 - 06:12 | 06:12 - 05:38     |
| Marathon-Zeit   | 10:11 - 09:10 | 06:14 - 05:27 | 05:27 - 04:51 | 04:51 - 04:22 | 04:22 - 03:58     |

Dabei gestalten sich die Inhalte der Trainingsbereiche gemäß:

RECOM:

Extensiv:

Intensiv:

Wettkampf:

Schwellentoleranz:

winlactat Leistungsanalyse  
Einzelanalyse Mustermann, Max  
(30) 93,1 kg 23.10.2012



## **6. Schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse**