

Stufentest Analyseergebnisse

Testdatum 01.01.2007

Sportler Mustermann, Max

Alter 35

Gewicht 85 kg

Größe 182 cm

BMI 25,7 kg/m² (n:19-25)

Sportart Laufen

Bemerkungen zum Sportler

Testmodifikationen

Testmethode Laufband

Protokoll Laufband 1

Steigung (%) 1

Stufenlänge 00:05:00 hh:mm:ss

Steigerung 1,5 km/h

Stufenanzahl 5

Testbericht

Trainingsziel: Halbmarathon ankommen; Ruhelaktatwert: 0,91 mmol/l (normal).

schriftliches Analyseergebnis und Trainingsempfehlung

Sehr geehrter Herr Mustermann,

anhand der Grafik erkennen Sie einen flachen Verlauf der ersten Laktatwerte. Dies spricht für eine gute Grundlagenausdauer.

Der Anstieg im aerob-anaeroben Mischstoffwechsel war ebenso adäquat. Der maximale Laktatwert zeigte mit 11,0 mmol/l Laktat und 176 Hf eine maximale muskuläre Ausbelastung.

Damit Sie weiterhin Ihre Leistungsfähigkeit verbessern und Ihren Gesundheitsstatus halten, empfehlen wir Ihnen ein Training im Grundlagentrainingsbereich 1. Dort verbessern Sie nicht nur Ihren Fettstoffwechsel, sondern ökonomisieren Ihre Herzarbeit, stärken Ihr Immunsystem und betreiben einen aktiven Stressabbau.

Folgende Vorgaben sollten Sie dabei in Ihr Training einfließen lassen:

Grundlagentrainingsbereich 1 - Fettstoffwechseltraining - rein aerob (GA1- Ihr Haupttrainingsbereich).

Dauer: über 45-60 min

Intensität: Puls 119 bis 133 Schläge/ min.

Häufigkeit: 3/ Woche

Methode: extensive Dauerperiode (wichtig! - gleichbleibender Puls über den gesamten Trainingsumfang!)

Zusätzlich zu Ihrem Grundlagentraining 1, können Sie ein Training im Grundlagentrainingsbereich 2 absolvieren. Dort verbessern Sie Ihren Mischstoffwechsel und verhindern einen motorischen Stereotypen.

Grundlagentrainingsbereich 2 - Mischstoffwechselbereich - aerob/anaerob (GA2 - Entwicklungsbereich)

Dauer: ca. 45- 60 min (mit Ein- und Auslaufen)

Intensität: Puls 134 bis 141 / min

Häufigkeit: 1 / Woche

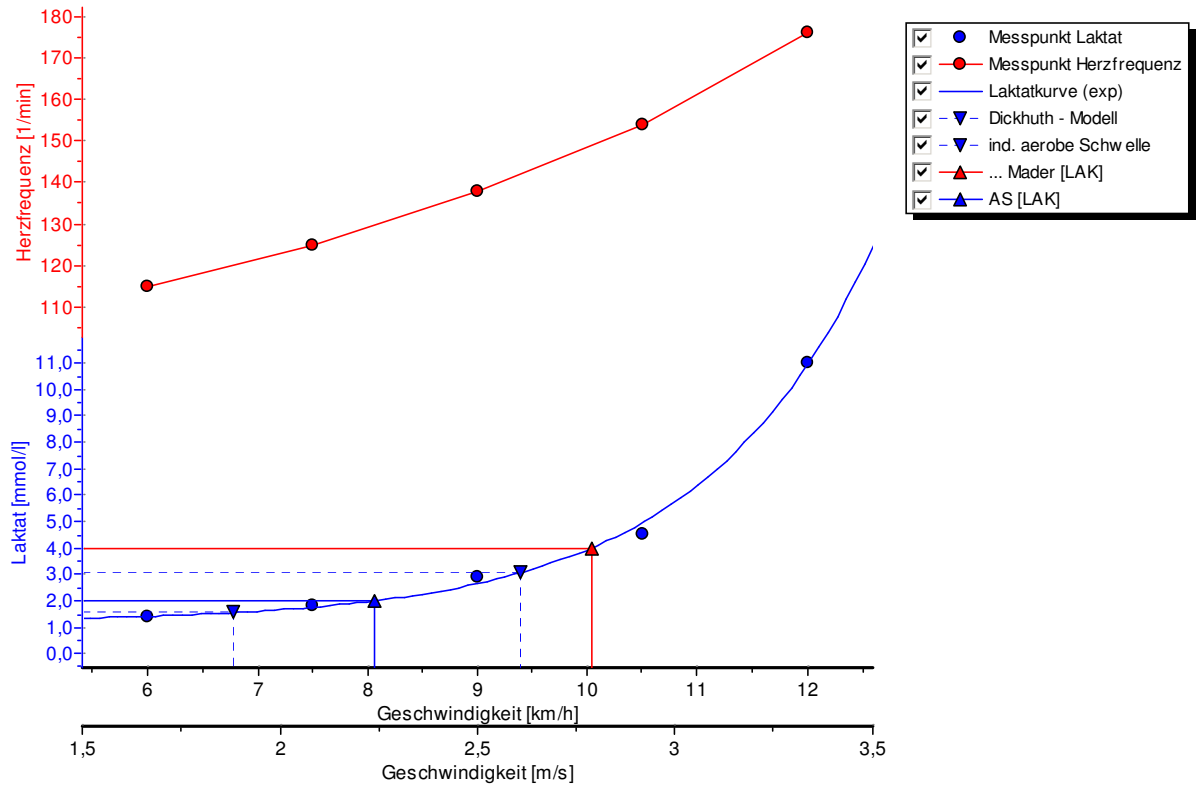
Methode: intensive Dauerperiode, Intervallmethode, Fahrtspiel.

Ein Restest ist nach 4-6 Monaten zu empfehlen, um Ihre neuen Intensitätsbereich festzustellen.

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren.

Ihr mld-team

Einzelanalyse Mustermann, Max (35) 85 kg 01.01.2007



Testdaten

Ruhewerte : -

Hauptbelastung

Stufe	Leistungsdaten	Belastungslänge			
	Geschwindigkeit [km/h]	Zeit [hh:mm:ss]	Geschwindigkeit [m/s]	Laktat [mmol/l]	Herzfrequenz [1/min]
1	6,0	00:05:00	1,7	1,4	115
2	7,5	00:05:00	2,1	1,8	125
3	9,0	00:05:00	2,5	2,9	138
4	10,5	00:05:00	2,9	4,5	154
5	12,0	00:05:00	3,3	11,0	176

Tabellarische Ergebnisse**Fixe und variable Schwellen****Schwellenwertmodell****Dickhuth - Modell**

	... Mader	AS	Dickhuth - Modell	ind. aerobe Schwelle	Max
Laktat [mmol/l]	4,0	2,0	3,1	1,6	11,0
Herzfrequenz [1/min]	149	130	142	120	176
Geschwindigkeit [km/h]	10,0	8,1	9,4	6,8	12,0
Geschwindigkeit [m/s]	2,8	2,2	2,6	1,9	3,3
1000-m-Zeit	05:58	07:26	06:23	08:50	04:59
10.000-m-Zeit	59:46	01:14	01:03	01:28	49:59
Halbmarathon-Zeit	02:06	02:37	02:14	03:06	01:45
Marathon-Zeit	04:12	05:14	04:29	06:13	03:30
max. Leistung [%]	83,6	67,1	78,2	56,5	100,0

Marathonendzeiten: -**Trainingsbereiche**

Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Bezeichnung	Rekom	GA 1	GA 2	WSA
Prozentbereiche	55 - 70 %	71 - 90 %	91 - 99 %	100 - 120 %
Dauer	30 min	30-90 min	30-60 min	30-60 min
Laktat [mmol/l]	1,3 - 1,5	1,5 - 2,2	2,3 - 2,9	3,1 - 7,3
Herzfrequenz [1/min]	109 - 119	119 - 133	134 - 141	142 - 165
Geschwindigkeit [km/h]	5,2 - 6,6	6,7 - 8,4	8,5 - 9,3	9,4 - 11,3
Geschwindigkeit [m/s]	1,4 - 1,8	1,9 - 2,3	2,4 - 2,6	2,6 - 3,1
Energieverbrauch [kcal/h]	439 - 559	567 - 718	726 - 790	798 - 958
1000-m-Zeit	11:37 - 09:07	09:00 - 07:06	07:01 - 06:27	06:23 - 05:19
10.000-m-Zeit	01:56 - 01:31	01:30 - 01:11	01:10 - 01:04	01:03 - 53:15
Halbmarathon-Zeit	04:05 - 03:12	03:09 - 02:29	02:28 - 02:16	02:14 - 01:52
Marathon-Zeit	08:10 - 06:25	06:19 - 04:59	04:56 - 04:32	04:29 - 03:44

Trainingsbereichsbeschreibungen

Rekom (55 - 70 %)

Aktive Erholung nach anstrengenden Trainingseinheiten

GA 1 (71 - 90 %)

Stabilisierung und Entwicklung der Grundlagenausdauer

GA 2 (91 - 99 %)

Erhöhung und Entwicklung der Grundlagenausdauer

WSA (100 - 120 %)

Wettkampfspezifische Ausdauer