

body+soul München - Leistungsanalyse

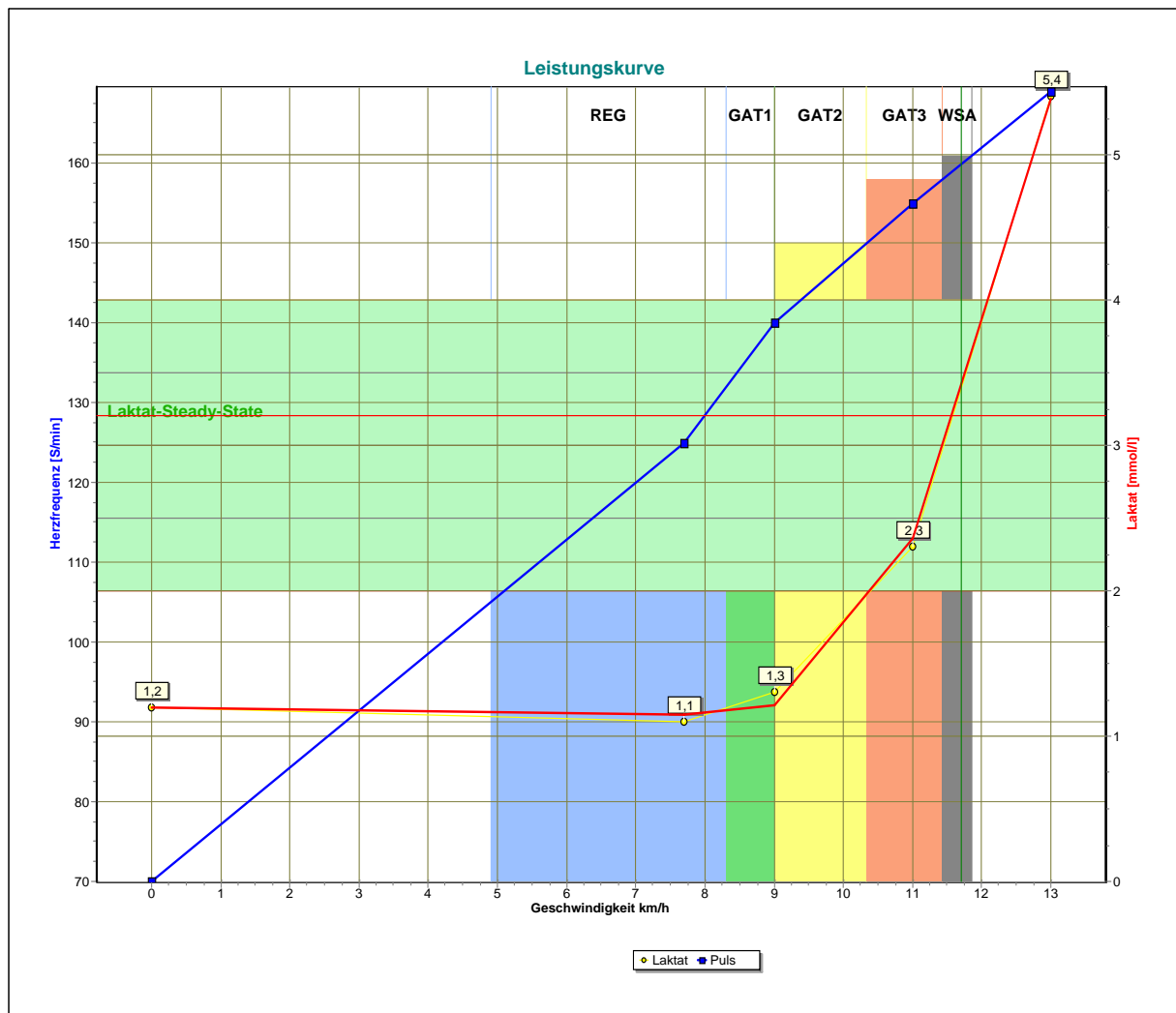
Testperson

Seite: 1

Name:	Schulz	Strasse:	
Vorname:	Andreas	Wohnort:	
Geb.-Dat:	06.05.1969	Telefon:	0172 9400905
Gewicht:	70 kg	HF max.:	182
Größe:	172 cm	BMI	23,66
Geschlecht:	<input checked="" type="checkbox"/> männlich <input type="checkbox"/> weiblich	untergewichtig <20 normalgewichtig 20-25 übergewichtig 25-30 stark übergewichtig >30	<19 19-24 24-30 >30

Messdatum: 17.11.2007 16:30:00

Messdaten und Leistungskurve



Analyseübersicht

Herzfrequenzschwellen					
% MHF	60%	70%	80%	90%	MHF
Puls [S/min]	109	127	146	164	182
Laktat [mmol/l]	1,13	1,13	1,49	4,07	5,40
[km/h]	5,46	7,87	9,80	12,29	13,00

Schwellenwerte Laktat						
[mmol/l]	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	MAX IANS
Puls [S/min]	151	156	159	161	163	169 160
[mmol/l]						5,4 3,2
[km/h]	10,5	11,1	11,5	11,9	12,2	13,0 11,7

body+soul München - Leistungsanalyse

Testperson

Seite: 1

Name: Schulz

Strasse:

Vorname: Andreas

Wohnort:

Geb.-Dat: 06.05.1969

Telefon: 0172 9400905

Gewicht: 70 kg HF max.: 182

Größe: 172 cm BMI: 23,66

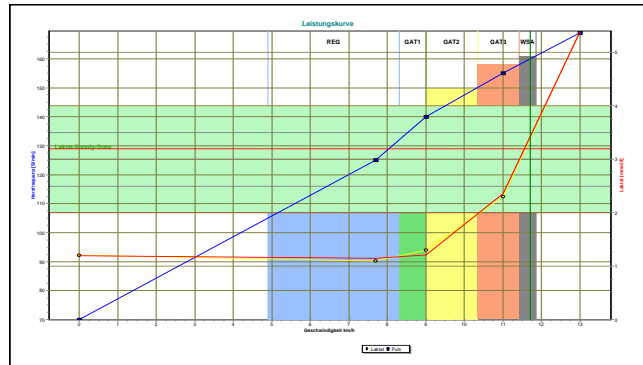
Geschlecht: männlich
 weiblich

untergewichtig	normalgewichtig	übergewichtig	stark übergewichtig
<20	20-25	25-30	>30
<19	19-24	24-30	>30

Messdaten und Leistungskurve

Messdatum: 17.11.2007 16:30:00

Tempo [km/h]	Puls [S/min]	Laktat [mmol/l]	Tempo [km/h]	Puls [S/min]	Laktat [mmol/l]
Stehp.	70	1,20			
7,7	125	1,10			
9,0	140	1,30			
11,0	155	2,30			
13,0	169	5,40			



Messzyklus: 3 [Minuten]

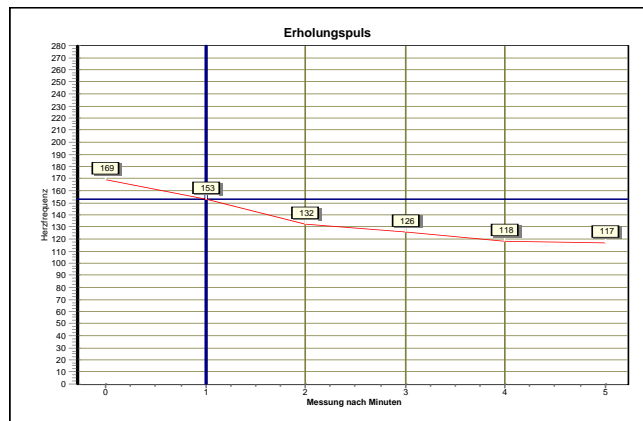
Schwellwertmodell: Freiburger Modell

Bemerkung: LB Joggen in 5 min Stufen

Erholungsdauer (nach Maximalbelastung)

$6 - \left(\frac{10 \cdot (HF_{max} - HF_{1min})}{HF_{max}} \right)$	Trainingszustand	Kategorie	Stufe
> 7	sehr schlecht	Normalperson	7
6 - 7	schlecht	Normalperson	6
5 - 6	ausreichend	Gelegenheitssportler	5
4 - 5	befriedigend	Breitensportler	4
3 - 4	gut	Guter Breitensportler	3
2 - 3	sehr gut	Leistungssportler	2
< 2	Spitze	Hochleistungssportler	1

Zeit [min]	0	1	2	3	4	5
Puls [S/min]	169	153	132	126	118	117
Laktat [mmol/l]						

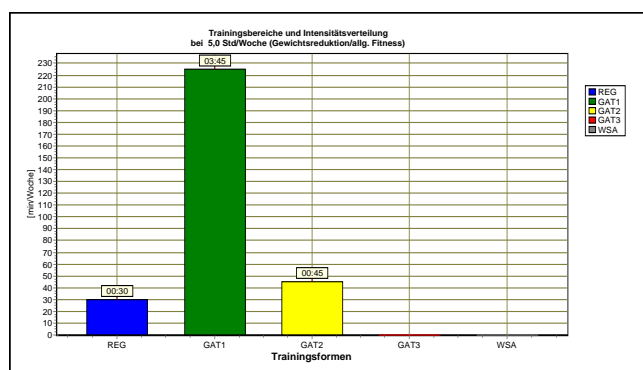


Trainingsempfehlung

Stufe	DLKA %	min. Puls [S/min]	max. Puls [S/min]	Sollzeit [min/Woche]
REG	< AS	105	132	30,0
GAT1	AS +40	132	140	225,0
GAT2	+40 +90	140	150	45,0
GAT3	+90 AnS	150	158	0,0
WSA	AnS > AnS	158	161	0,0

Herzfrequenzanpassung: Fahrrad

- REG: Regenerationstraining
- GAT1: Grundlagenausdauertraining I (aerob)
- GAT2: Grundlagenausdauertraining II (aerob/leicht anaerob)
- GAT3: Grundlagenausdauertraining III (aerob/anaerob)
- WSA: Wettkampfspez. Ausdauertraining (anaerob)



body+soul München - Leistungsanalyse

Zielzeitberechnung

Lactatwert	Puls	Geschwindigkeit	5.000m	10.000m	Halbmarathon	Marathon
2,2 mmol/l	154 S/min	10,80 km/h =	00:05:33 /1000m		01:51:38	03:54:25
3,0 mmol/l	159 S/min	11,50 km/h =	00:05:13 /1000m	00:52:10		
3,2 mmol/l	160 S/min	11,70 km/h =	00:05:08 /1000m	00:25:38		

Beschreibung der Trainingsbereiche

- REG** Dient der aktiven Regeneration nach langen o. schweren Trainingseinheiten. Die Belastung ist sehr gering und kann auch in anderen Sportarten (Schwimmen, Radfahren...) durchgeführt werden.
- GAT 1** Im Bereich niedriger Intensität wird die Langzeitausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. In diesem Bereich wird vorrangig der Fettstoffwechsel bzw. werden die langen Läufe (> 2 Std.) zur Marathonvorbereitung absolviert.
- GAT 2** Zusammen mit GAT 1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Trainingseinheiten in diesem aeroben bis leicht in den anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsels verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der Sauerstoff verwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf...)
- GAT 3** Die Belastungsintensität im so genannten „Entwicklungsbereich“ entspricht einem aeroben/anaeroben Mischstoffwechsel. Das Training auch anaerobes Schwellentraining genannt. Der Organismus lernt den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren.
- WSA** Beim wettkampfspezifischen Ausdauertraining werden der Strecke angepasste Distanzen in und über der Wettkampfgeschwindigkeit trainiert. Die Energiegewinnung ist anaerob.

Legende

- Aerobes Training** Belastungsbewältigung ohne Milchsäureanhäufung. Der zur Verfügung stehende Sauerstoff ist als Energielieferant ausreichend.
- IANs** Individuelle anaerobe Schwelle. Maximale Geschwindigkeit/Leistung, welche gerade noch ohne zunehmende Übersäuerung aufrechterhalten werden kann.