

Laktat Stufentestauswertung

Durchführungsdatum: 21.04.2015 19:15 Uhr

Proband: Clara Musterfrau
Musterstrasse 6
D-92565 Musterdorf

geboren am: 15.10.1972

Geschlecht: weiblich

Sportarten: Laufen, Berggehen

Gewicht: 72,0 kg

Körpergröße: 178,0 cm

BMI [kg/m²]: 22,7

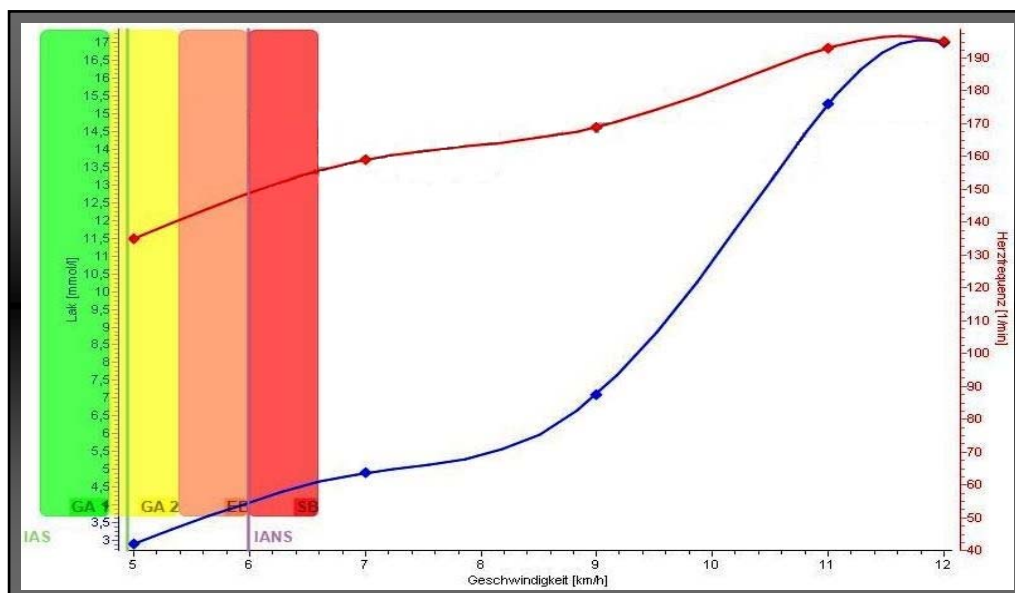
Körperfett [%]: ---

Belastungsdaten:

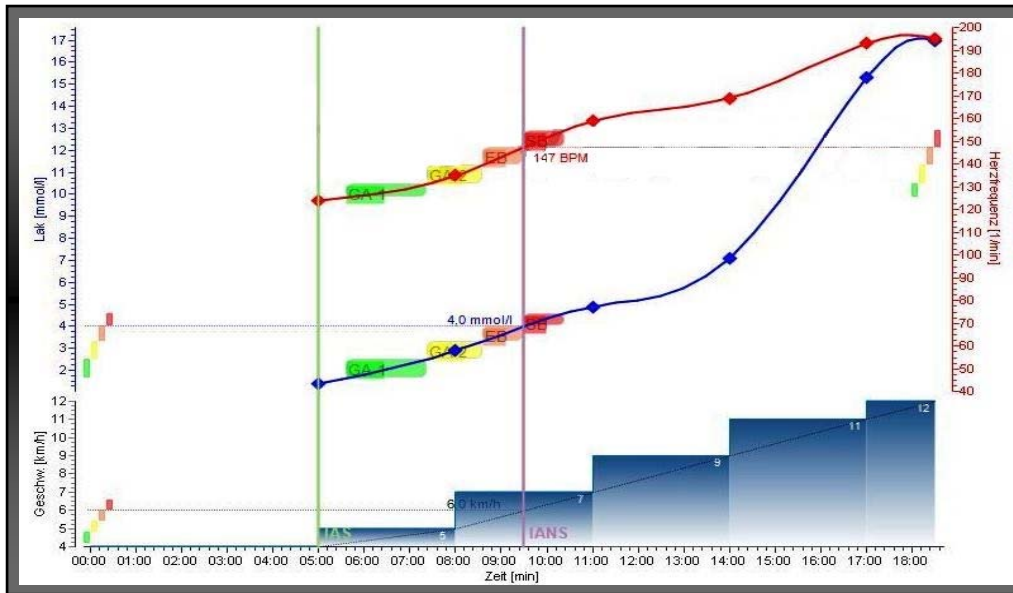
[km/h]	Zeitpunkt	Herz freq	Lak [mmol/l]	Borg/RPE
4,0	05:00	124	1,40	6
5,0	08:00	135	2,90	6
7,0	11:00	159	4,90	8
9,0	14:00	169	7,10	15
11,0	17:00	193	15,30	19
12,0	18:30	195	17,00	20

Grafische Ergebnisse:

lastbezogene Darstellung:



zeitliche Darstellung Laktat und Herzfrequenz:



Tabellarische Ergebnisse:

Schwellen:

Es errechnen sich aus der Schwellenanalyse folgende Ergebnisse:

Schwellenwerte						
	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IANS	MAX
km/h	4,5	6,0	8,5	4,0	6,0	12,0
Lak	2,0	4,0	6,0	1,4	4,0	17,0
Herzfrequenz	127	147	166	124	147	195
% max. Leist.	37,2	50,0	70,7	33,3	50,0	100,0
kCal/h	321	432	611	288	432	864
pro 1000 m	00:13:26	00:10:00	00:07:04	00:15:00	00:10:00	00:05:00

verwendete Abkürzungen:

IAS = individuelle aerobe Schwelle

IANS = individuelle anaerobe Schwelle (Langzeitausdauerschwelle)

Trainingsbereiche:

Laufen Beginner (3x pro Woche)

Relativ zu diesen Kennwerten werden diese Trainingsintensitätsempfehlungen ausgestellt:

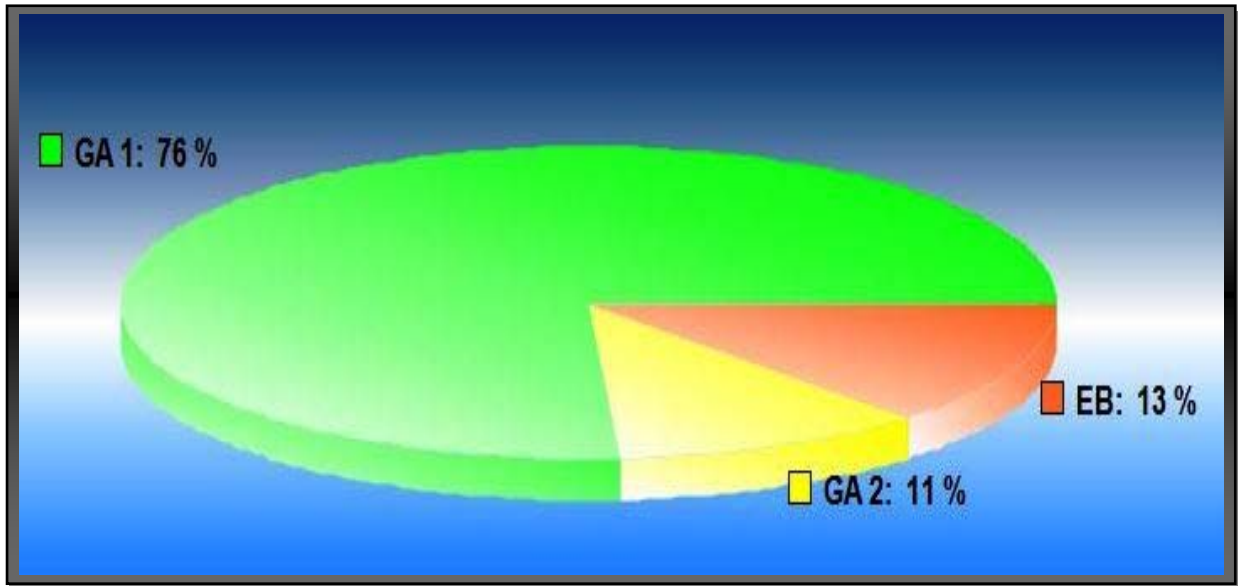
Trainingsbereiche				
	GA 1	GA 2	EB	SB
km/h	4,2 - 4,8	4,8 - 5,4	5,4 - 6,0	6,0 - 6,6
Lak	1,6 - 2,5	2,5 - 3,3	3,3 - 4,0	4,0 - 4,6
Herzfrequenz	125 - 131	131 - 140	140 - 147	147 - 155
kCal/h	302 - 345	345 - 389	389 - 432	432 - 475
pro 1000 m	14:17 - 12:30	12:30 - 11:07	11:07 - 10:00	10:00 - 09:05

GA1 = Grundlagenausdauer 1 GA2 = Grundlagenausdauer 2 EB = Entwicklungsbereich SB = Spitzenbereich

Trainingsplanempfehlung:

Intensitätsverteilung:

Für das wöchentliche Ausdauer Training wird eine prozentuale Trainingsempfehlung ausgestellt:



GA1: 76%

GA2: 11%

EB: 13%

SB: 0%

Beispiel für eine 1stündige Lauftrainingseinheit

GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
GA2: 02 min 04,8 – 05,4 km/h (131-140)
GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
EB: 03 min 05,4 – 06,0 km/h (140-147)
GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
GA2: 02 min 04,8 – 05,4 km/h (131-140)
GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
EB: 03 min 05,4 – 06,0 km/h (140-147)
GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
GA2: 02 min 04,8 – 05,4 km/h (131-140)
GA1: 06 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)
EB: 02 min 05,4 – 06,0 km/h (140-147)
GA1: 10 min 04,2 – 04,8 km/h (125-131)

Einen Wiederholungstest zur Leistungskontrolle wird nach 3 Monaten empfohlen.