

## WinLactat-Leistungstest

Name: Vogt, Thomas  
 Alter: 35  
 Sportart:  
 Body Mass Index: 21,3 kg/m<sup>2</sup> (n:19-25)  
 Testdatum 2011

### Testmodifikationen

Steigung (%): 0 Testmethode: Laufband  
 Belastung: t [hh:mm:ss] Protokoll: Laufband  
 Leistung: v [km/h]  
 Stufenanzahl: 8

### Bemerkungen

Ruhewerte: 64,0 mmol/l Lak, 2 1/min Hf

### Ergebnisse (1): Schwellen

Berechnung: Dickhut - model

	2 mmol/l	4 mmol/l	IANS	Max
Lactate [mmol/l]	2,0	4,0	3,4	11,4
Heartrate [1/min]	139	180	172	192
Speed [km/h]	9,9	14,0	13,2	18,0
Speed [m/s]	2,74	3,90	3,68	5,00
1000 m -time	06:04	04:16	04:31	03:20
max. Leistung [%]	54,9	77,9	73,6	100,0

### Ergebnisse (2): Trainingsbereiche

Berechnung: Prozentuale Orientierung an der IANS bezogen auf die Leistung

Bezeichnung	TB-I	TB-II	TB-III	TB IV
Prozentbereiche	50 - 60 %	60 - 75 %	75 - 90 %	90 - 100 %
Dauer				
Lactate [mmol/l]	1,5 - 1,7	1,7 - 2,0	2,0 - 2,7	2,7 - 3,4
Heartrate [1/min]	110 - 119	119 - 139	139 - 160	160 - 172
Speed [km/h]	6,6 - 7,9	7,9 - 9,9	9,9 - 11,9	11,9 - 13,2
Speed [m/s]	1,84 - 2,21	2,21 - 2,76	2,76 - 3,31	3,31 - 3,68
1000 m -time	09:03 - 07:32	07:32 - 06:02	06:02 - 05:01	05:01 - 04:31

### sonstige Ergebnisse (3)

Marathonendzeiten: [hh:mm / mmol/l]: (04:16/2) - (03:40/2,5) - (03:21/3)

VO<sub>2</sub> max Fahrradergometrie: 0,00 ml/min (kein aktives Modell)

VO<sub>2</sub> max Laufbandergometrie: 59,94 ml/min/kg (Haas, W.\_Laufband (1% Steigung))

### Parameter der Regressionsanalyse

Funktionsgleichung:  $La(x) = 1,27 + 0,03137 * EXP(0,31850 * x)$

Fehlerquadratsumme: 2,9411

Regressionskoeffizient (X,Y): 3,0759

Korrelationskoeffizient: 0,9898

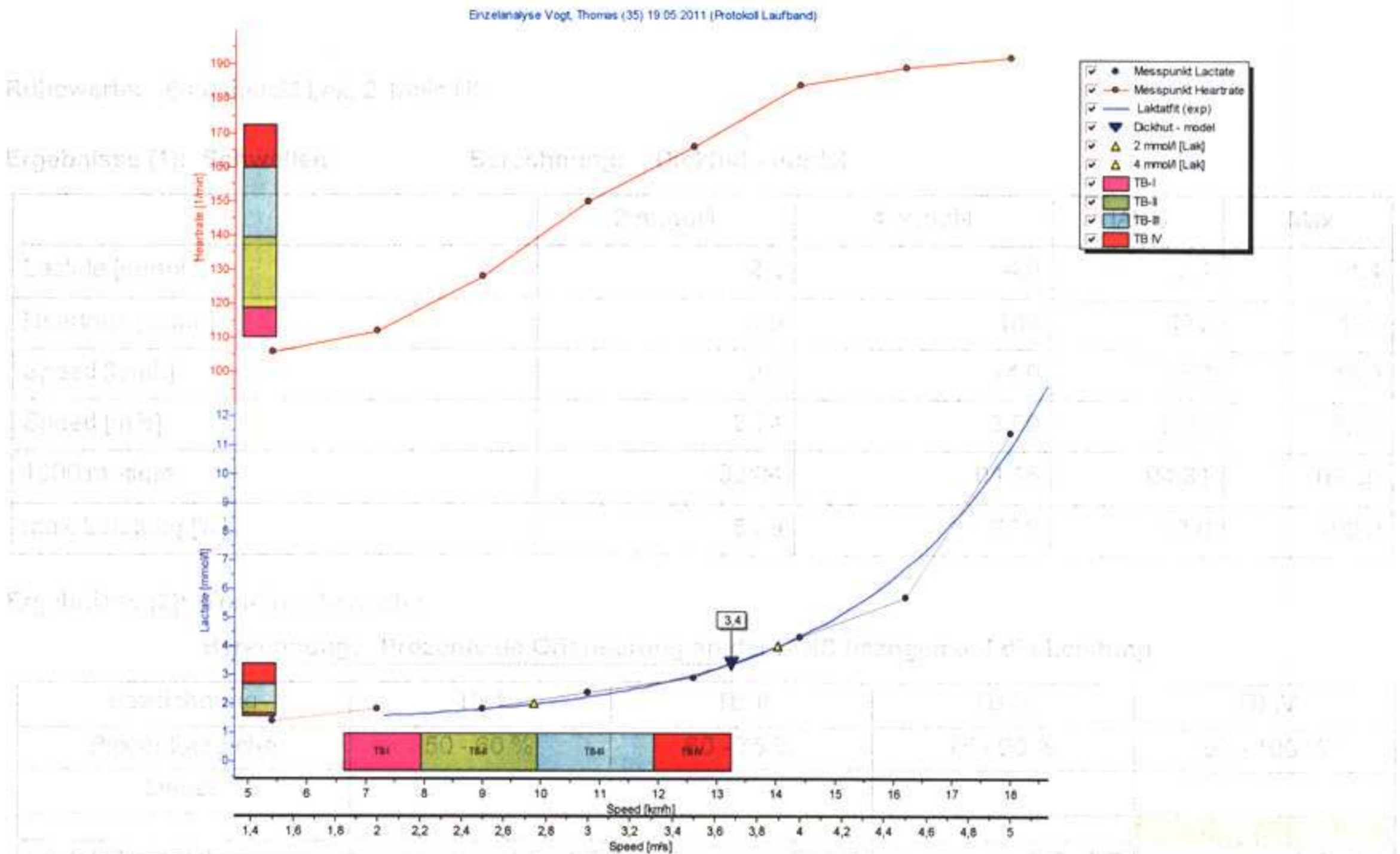
## WinLactat-Leistungstest

Name: Vogt, Thomas  
 Alter: 35  
 Sportart:  
 Body Mass Index: 21,3 kg/m<sup>2</sup> (n:19-25)  
 Testdatum 05.2011

### Testmodifikationen

Steigung (%): 0  
 Belastung: t [hh:mm:ss]  
 Leistung: v [km/h]  
 Stufenanzahl: 8  
 Testmethode: Laufband  
 Protokoll: Laufband

### Ergebnisse(4) Grafik



### Ergebnisse (5) Analysebericht

#### sonstige Ergebnisse (3)

Maximalschwelle: 164 mmol/l (04:16) - 105 (02:07)  
 VO<sub>2max</sub> (Frei) (ergometer): 3.70 (100%) (100%)  
 VO<sub>2max</sub> (Laufband) (ergometer): 3.70 (100%) (100%)  
 VO<sub>2max</sub> (Laufband) (ergometer): 3.70 (100%) (100%)

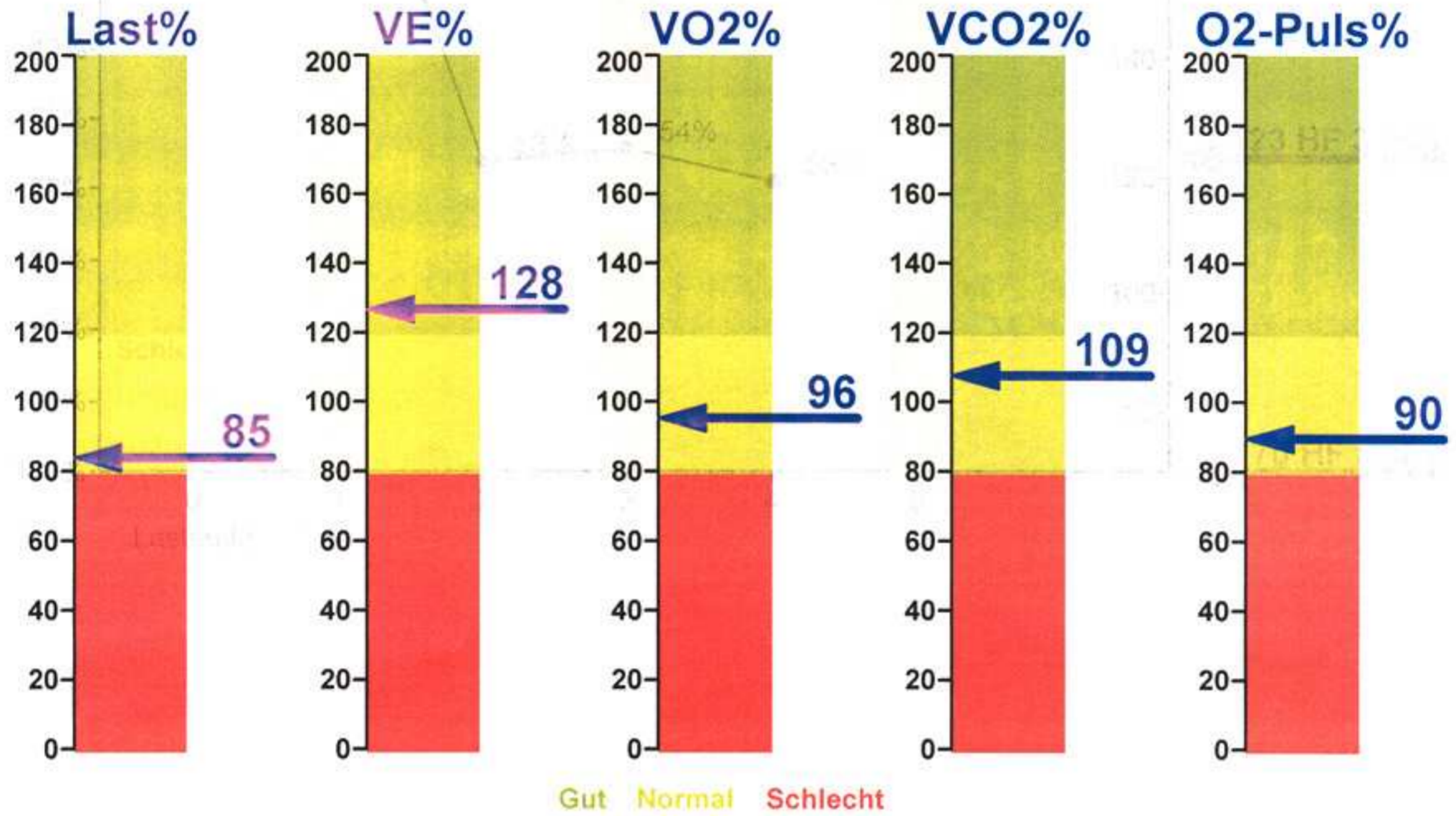
#### Protokollbemerkungen

Tests mit diesem Laufband Protokoll werden mit dem Geiger-Hille Schwellenwertmodell als Primärmodell, dem Freien Freiburg Modell (Laktat) und der individuellen aeroben Schwelle (IAS) als Vergleich ausgewertet. Die individuelle anerobe Schwelle (IANS) dient als 100 % Marke für 4 Trainingsbereiche, die Messtyp (Laktat)-orientiert sind. Zusätzlich sind als Orientierung 3 Fixe Schwellen (2, 4 und 6 mmol/l) gewählt.

Name: **Vogt** 35 Jahre  
Vorn.: **Thomas** 190 cm  
Geb.: 01.11.1975 77 kg  
IDNR: 011175 männlich

05.2011 Temperatur: 24,2 °C Luftdruck abs./rel.: 1008/1016 hPa Luftfeuchte: 57 %rel 05.2011  
Sollwerte: Wasserman, Jones Ganshorn PowerCube LF8.5H SR1

### Leistungsstatus - max. Belastung / Soll %



### Erholungspuls

