

WinLactat-Leistungstest

Name: Vogt, Thomas
 Alter: 33
 Sportart:
 Body Mass Index: 23,3 kg/m² (n:19-25)
 Testdatum 29.04.2009

Testmodifikationen

Steigung (%): 0 Testmethode: Laufband
 Belastung: t [hh:mm:ss] Protokoll: Laufband II
 Leistung: v [km/h]
 Stufenanzahl: 6

Bemerkungen

Ruhewerte: 0,8 mmol/l Lak, 56 1/min Hf

Ergebnisse (1): Schwellen

Berechnung: Dickhut - model

	2 mmol/l	4 mmol/l	IANS	Max
Lactate [mmol/l]	2,0	4,0	2,5	5,0
Heartrate [1/min]	158	175	162	181
Speed [km/h]	11,7	13,8	12,5	14,4
Speed [m/s]	3,26	3,83	3,46	4,00
1000 m -time	05:06	04:21	04:48	04:10
max. Leistung [%]	81,5	95,7	86,5	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]	0,7 - 0,8	0,8 - 1,1	1,1 - 1,7	1,7 - 2,5
Heartrate [1/min]	94 - 112	112 - 136	136 - 155	155 - 162
Speed [km/h]	6,2 - 7,5	7,5 - 9,3	9,3 - 11,2	11,2 - 12,5
Speed [m/s]	1,73 - 2,08	2,08 - 2,60	2,60 - 3,11	3,11 - 3,46
1000 m -time	09:37 - 08:01	08:01 - 06:25	06:25 - 05:21	05:21 - 04:48

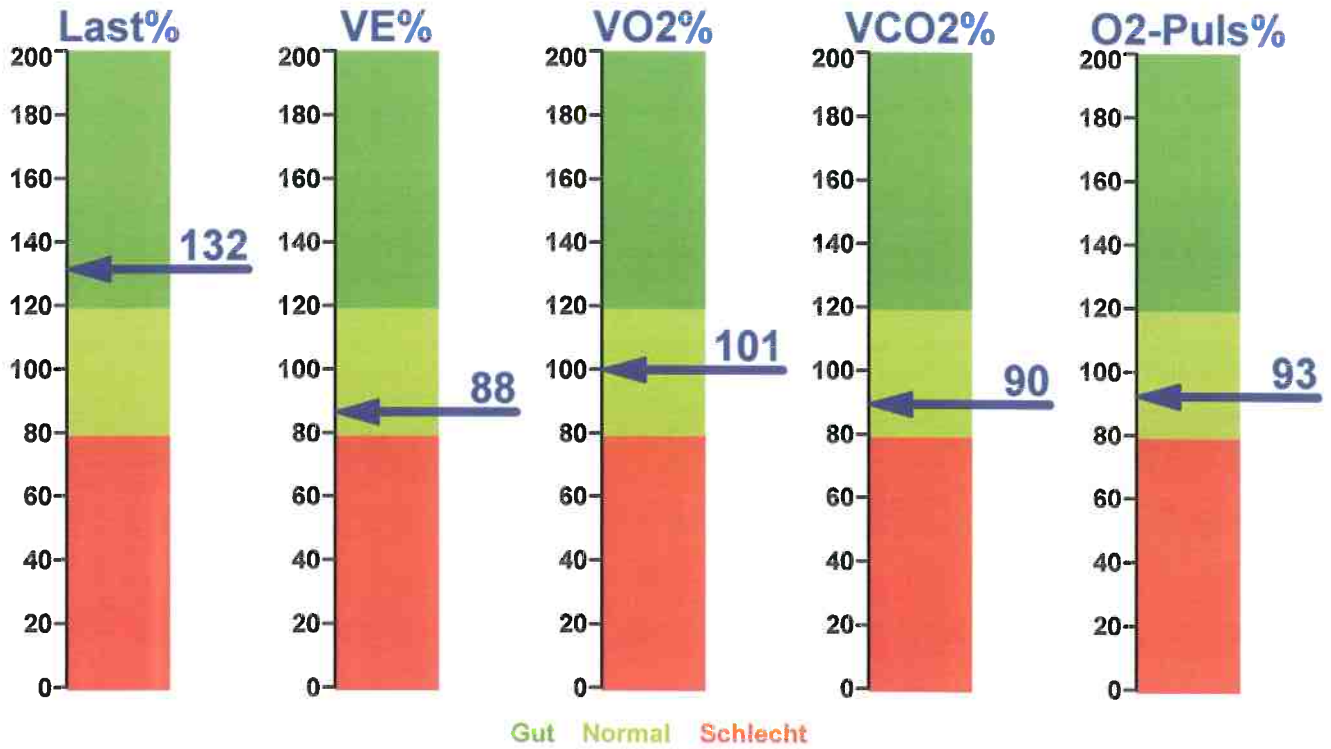
sonstige Ergebnisse (3)

Marathonendzeiten: [hh:mm / mmol/l]: (03:36/2) - (03:23/2,5) - (03:15/3)
 VO₂ max Fahrradergometrie: 0,00 ml/min (kein aktives Modell)
 VO₂ max Laufbandergometrie: 47,95 ml/min/kg (Haas, W._Laufband (1% Steigung))

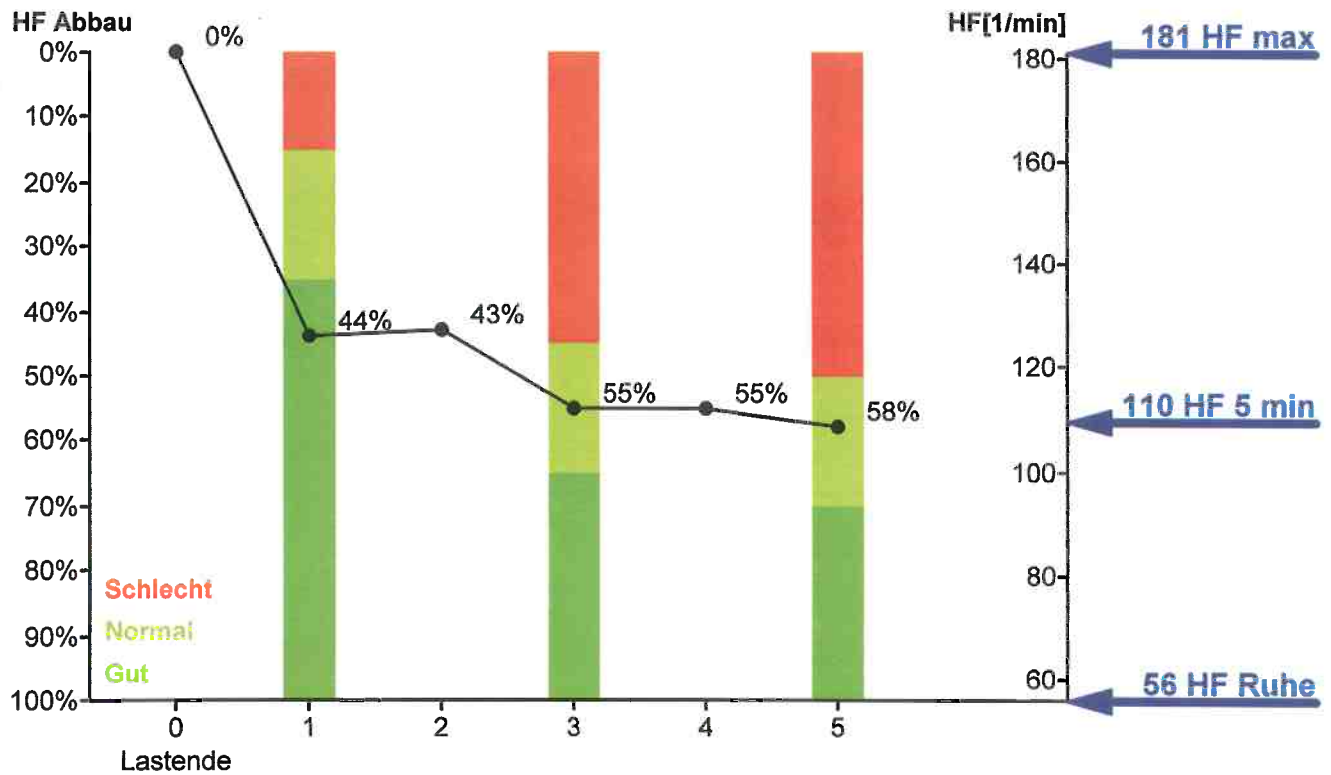
Parameter der Regressionsanalyse

Funktionsgleichung: $La(x) = 0,60 + 0,00875 * EXP(0,43247 * x)$
 Fehlerquadratsumme: 0,1291
 Regressionskoeffizient (X,Y): 2,2989
 Korrelationskoeffizient: 0,9971

Leistungsstatus - max. Belastung / Soll %



Erholungspuls



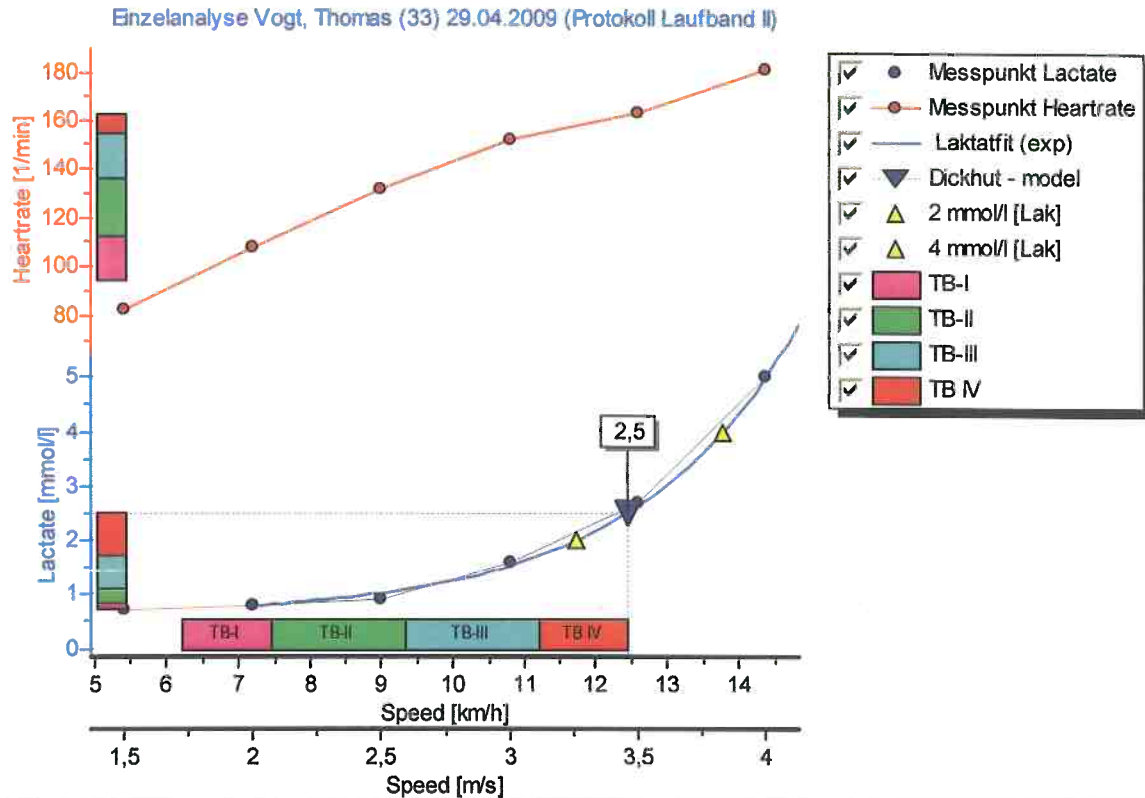
WinLactat-Leistungstest

Name: Vogt, Thomas
 Alter: 33
 Sportart:
 Body Mass Index: 23,3 kg/m² (n:19-25)
 Testdatum 29.04.2009

Testmodifikationen

Steigung (%): 0
 Belastung: t [hh:mm:ss]
 Leistung: v [km/h]
 Stufenanzahl: 6
 Testmethode: Laufband
 Protokoll: Laufband II

Ergebnisse(4) Grafik



Ergebnisse (5) Analysebericht

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.

**ILS Institut für Leistungsdiagnostik und Sporttraumatologie
Prof. Dr. med. Peter Billigmann**

E-Mail: DrSpoMed@aol.com Internet: www.ilsinfo.de

**Hohenzollernstraße 64
56068 Koblenz
Tel.: 0261/9635090
Fax: 0261/96350929**

**Mörikestraße 13
56751 Polch
Tel.: 02654/960749
Fax: 02654/2707**

Trainingsbereiche

Regeneration (TB-1)

Aktive Regeneration nach langem, schweren Training.
Bereitstellung der Energie durch reine Fettverbrennung.
Sehr geringe Trainingsintensität.
Aerobe Adaption.

Grundlagenausdauer 1 (TB-2)

Das Training erfolgt rein aerob.
Energiegewinnung überwiegend durch Fettverbrennung.
Niedrige Trainingsintensität zur Steigerung der Langzeitausdauer.
Optimales Herz-Kreislauf-Training für Untrainierte.

Grundlagenausdauer 2 (TB-3)

Training im oberen aeroben Bereich bis leicht in den anaeroben Bereich.
Energiebereitstellung durch Fett und Kohlehydrate.
Mittlere Trainingsintensität zur Verbesserung der Grundlagenausdauer.
Stellt den größten Anteil am gesamten Training dar.
Verbessert die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf).

Entwicklungsbereich (TB-4)

Training im Bereich der anaeroben Schwelle.
Energiegewinnung zu größeren Teilen aus Kohlehydraten.
Hohe Trainingsintensität zur Verbesserung der Kraftausdauer und wettkampfspezifischen Ausdauer.