

Name: Mustermann, Max

Datum: 01.03.2022

Uhrzeit: 09:49

Testdetails

Startleistung [W]: 60
Steigerung/ Stufe [W]: 30
Stufendauer [min]: 03:00

untersuchter Muskel: M. rectus femoris
Seite: rechts
Ausbelastung: ja

Sonstiges:

Körperanalyse

Körpergewicht [kg]: 61.0
Körpergröße [m]: 1.73
Body-Mass-Index [$\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$]: 20.4

Leistungswerte

maximale Sauerstoffversorgung

Leistung [W]: 90
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]: 1.5
Herzfrequenz [min^{-1}]: 106

maximales Sauerstoffgleichgewicht

Leistung [W]: 300
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]: 4.9
Herzfrequenz [min^{-1}]: 184

Maximalwerte

Leistung [W]: 358
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]: 5.9
Herzfrequenz [min^{-1}]: 198

Trainingsbereiche

	Leistung [W]		Leistung [% O ₂ -Gleichgewicht]		Herzfrequenz [bpm]		Herzfrequenz [% O ₂ -Gleichgewicht]		
	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	
ZONE I	0	195	0.00	0.65	71	137	0.39	0.75	
extensiv	0	90	0.00	0.30	71	102	0.39	0.55	KB
intensiv	91	195	0.30	0.65	102	137	0.55	0.75	G1
ZONE II	196	269	0.65	0.90	138	162	0.75	0.88	G2
ZONE III	270	375	0.90	1.25	163	198	0.89	1.08	
extensiv	270	315	0.90	1.05	163	178	0.89	0.97	EB
intensiv	316	375	1.05	1.25	178	198	0.97	1.08	VO ₂ max
ZONE IV	≥ 376		1.26		-		-		SB/SN

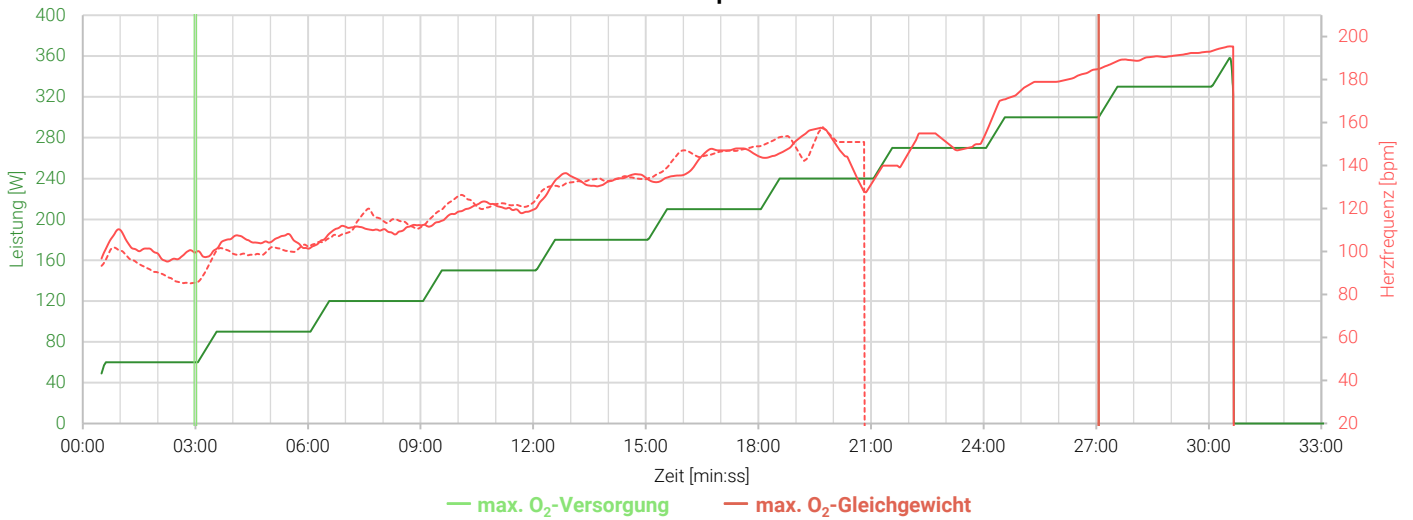
Anmerkungen

Zu Testbeginn liegt die Sauerstoffsättigung in beiden Beinen parallel auf mittlerem Niveau und bildet dort ein kurzes Plateau aus, welches auch die maximale Sättigung darstellt. Nach dem Verlassen von Zone I-ext kommt es zu einem stufenförmigen Abfall der Sättigung bis zum maximalen Gleichgewicht. Hierauf folgt eine parallele kontinuierliche Entsättigung in beiden Beinen bis zum Testabbruch, wo die Mobilisierung des gebundenen Sauerstoffs auf hohem (links) und sehr hohem (rechts) Niveau stattfindet. Im direkten Vergleich zum Vortest wird ersichtlich, dass das Grundlagentraining stellenweise zu intensiv ausgeführt wurde. In den kommenden Wochen sollte das Trainingsvolumen in Zone I ausgebaut werden (mit Fokus auf Zle) und gleichzeitig sollten Inhalte in Zone III vermindert werden.

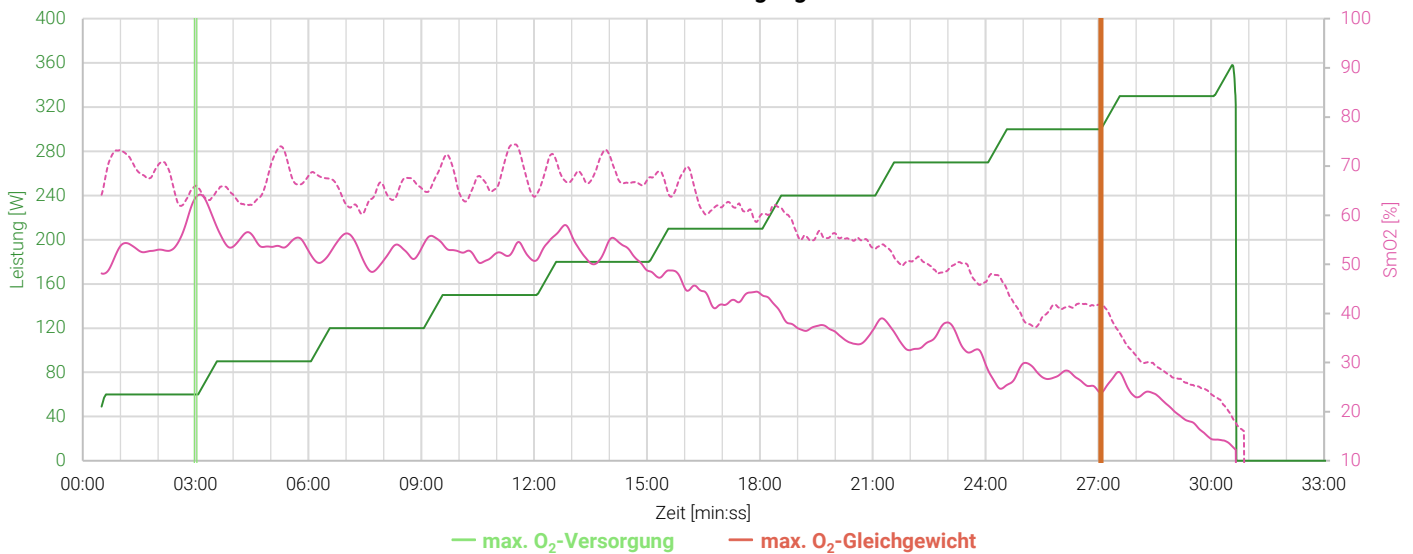
Name: Mustermann, Max

Datum: 01.03.2022

Herzfrequenz



Sauerstoffsättigung



Hämoglobin

