

Laufbandstufentest

Ralf Birchmeier

03.02.2017

Person

Geb. Datum: 23.07.1982 Sportart: Berglauf
Grösse (cm): 167.0 Kader: kein
Gewicht (kg): 49.0 Swiss Olympic Card: Keine

Protokoll

Laufbandtyp: HP Cosmos Saturn
Anfangsbelastung (km/h): 9.0
Belastungsänderung (km/h): 1.2
Stufendauer (Min): 3.0
Pausendauer (Sec): 30
Laktatanalysegerät: Biosen C_line
Entnahmestelle: Finger

Testbedingungen

Trainingsphase

Aufbau

Vorbelastung (48 Std)

normal

Ernährung

normal

Koffein: 2 Espressi
Alkohol (12 Std): kein
Letzte Mahlzeit: 08:00:00 Fruchtsalat

Krankheit (14 Tg) / Verletzungen / Medikamente / Supplemente

Krankheit: keine
Verletzungen: keine
Medikamente: keine
Supplemente: Salztabletten
Letzte Einnahme heute

Testablauf

Testzeit: 09:53:44
Befindlichkeit: 8
Testmotivation: 8
Beschwerden: keine
Technische Durchführung: normal
Ausbelastung: maximal
Einstellungen Testgerät:
Test durchgeführt von: Richi Umberg

Beurteilung Testbedingungen

optimal beeinträchtigt mangelhaft

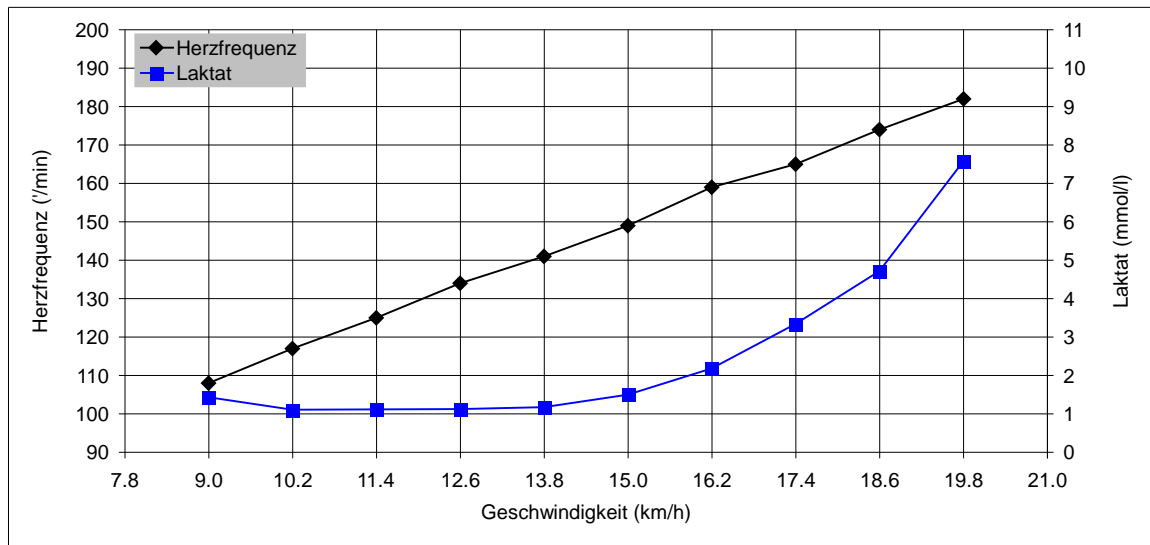
Bemerkungen: Vorbereitung auf die Berglauf- & Bergmarathon-Saison 2017

Testbedingungen

Resultate

Stufen	km/h	Herzfrequenz	Laktat	Borg
1	9.0	108	1.4	7.0
2	10.2	117	1.1	9.0
3	11.4	125	1.1	12.0
4	12.6	134	1.1	13.0
5	13.8	141	1.2	14.0
6	15.0	149	1.5	15.0
7	16.2	159	2.2	16.0
8	17.4	165	3.3	17.0
9	18.6	174	4.7	19.0
10	19.8	182	7.6	20.0

Nachbelastungslaktat (mmol/l): 2 Min: 11.4 mmol/l 5 Min: 10.0 mmol/l 10 Min: 8.5 mmol/l



Zusammenfassung

	Leistung (km/h):	% max. Leistung:	Herzfrequenz (/min):	% max. HF:
1.5 mmol/l-Laktat	15.0	76	149	81
2.0 mmol/l-Laktat	15.9	80	156	85
3.0 mmol/l-Laktat	17.0	86	163	89
4.0 mmol/l-Laktat	18.0	91	169	92
Baseline + 1.5 (2.7 mmol/l)	16.8	85	161	88

	Leistung (km/h):	Laktat (mmol/l):	Herzfrequenz (/min):	Borg
Maximum	19.8	11.4	184	20.0

VO2max:	absolut (l/min)	relativ (ml/min/kg)
gemessen:	-	-
geschätzt:	3.1	64

Schwellenbestimmung

Schwellentyp	Schwellenleistung:	Schwellenherzfrequenz:	Bemerkung:
4 mmol/l	18.0 km/h	169 /min	

Ralf Birchmeier

03.02.2017

Beurteilung

aerobe Ausdauerfähigkeit:

sportartspezifisch: sehr gut gut mittel
 mässig schlecht

generell: ausgezeichnet

Ausbelastung:

gutes Stehvermögen

Bemerkungen:

Trainingsempfehlung

Belastung	Herzfrequenz	Geschwindigkeit (km/h)	Kilometerzeit (mm:ss)	Dauer
sehr leicht / REG	105 - 135	< 12.8	> 4:41	
leicht / GA 1	135 - 148	12.8 - 14.8	4:41 - 4:02	
moderat / GA 2	148 - 159	14.8 - 16.2	4:02 - 3:42	
intensiv / EB	159 - 169	16.2 - 17.9	3:42 - 3:20	
maximal / SB	> 169	> 17.9	< 3:20	

Trainingsziel Ausdauer

Bemerkungen

Datum, Unterschrift
