

Verlauf Laufbandstufentest

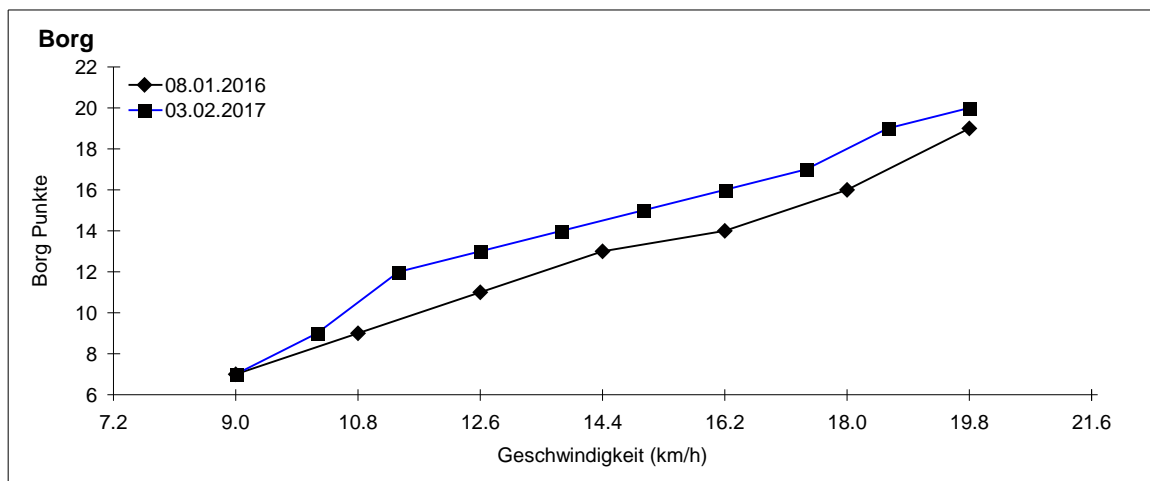
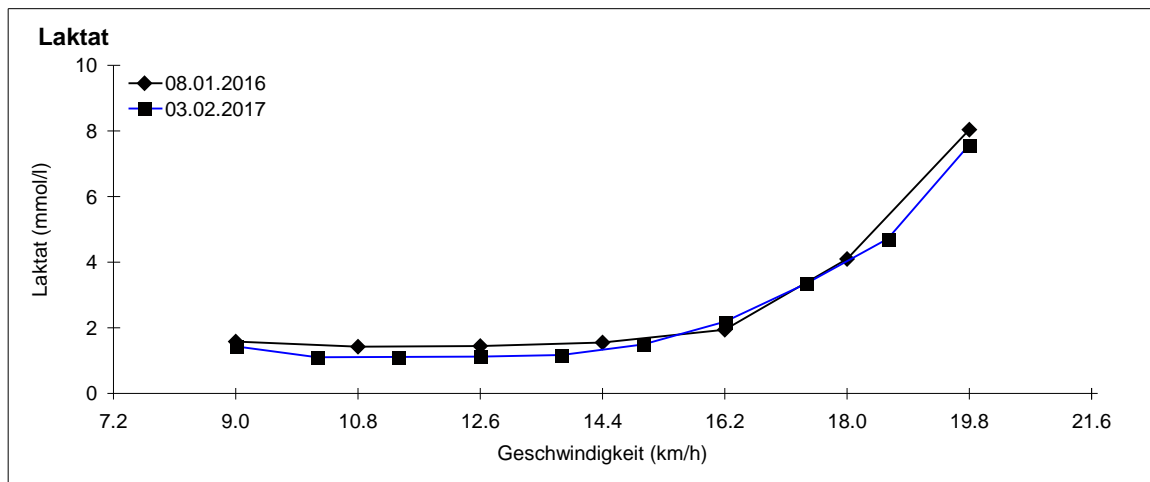
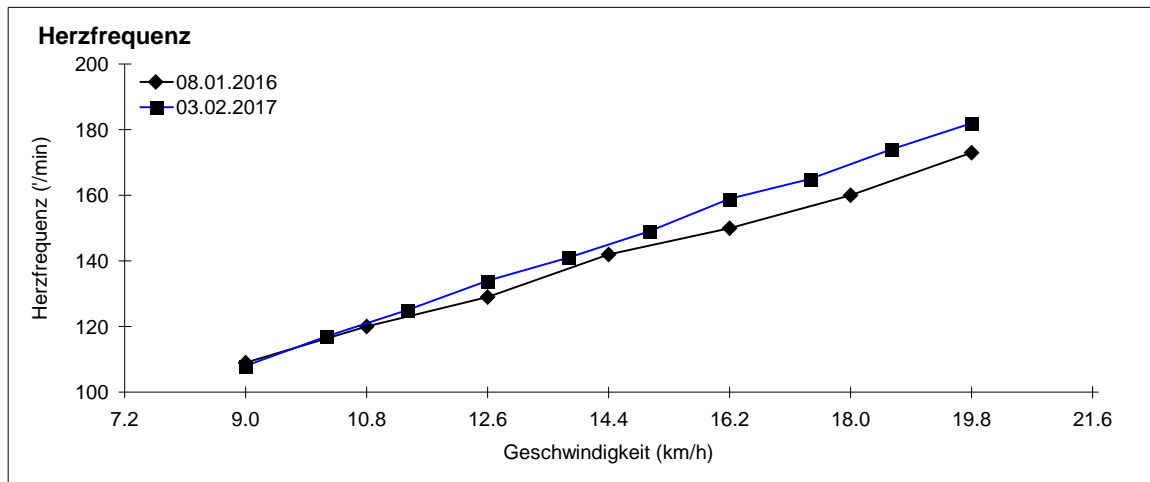
Person

Name: **Birchmeier**
 Vorname: **Ralf**

Sportart: **Berglauf**
 Geb. Datum: **23.07.1982**

Testverlauf

Testdatum	Zeitpunkt	Testbeding.	Laufbandtyp	Bemerkungen
08.01.2016	Aufbau	gut	HP Cosmos Sat.	Vorbereitung auf die Berglauf- & Bergm...
03.02.2017	Aufbau	gut	HP Cosmos Sat.	Vorbereitung auf die Berglauf- & Bergm...



Vergleich Laufbandstufentest

Ralf Birchmeier

Geschwindigkeit (km/h)

Testdatum	2.0 mmol/l	3.0 mmol/l	3.5 mmol/l	4.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwellentyp	Schwelle	Maximum
08.01.2016	16.2	17.1	17.5	17.9	17.1	4 mmol/l	17.9	19.8 km/h
03.02.2017	15.9	17.0	17.5	18.0	16.8	4 mmol/l	18.0	19.8 km/h

Herzfrequenz (/min)

Testdatum	2.0 mmol/l	3.0 mmol/l	3.5 mmol/l	4.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
08.01.2016	150	154	157	159	154	159	175
03.02.2017	156	163	165	169	161	169	184

Körpergewicht (kg)

Testdatum	Gewicht (kg)
08.01.2016	50.0
03.02.2017	49.0

VO2max (ml/min/kg)

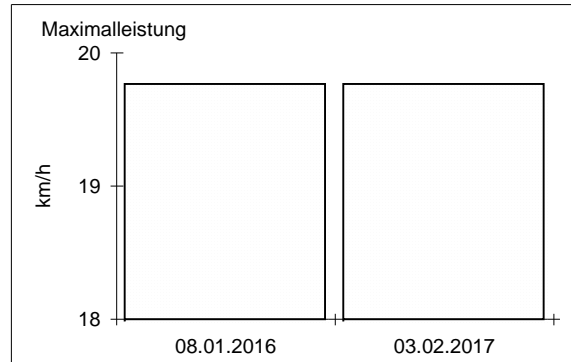
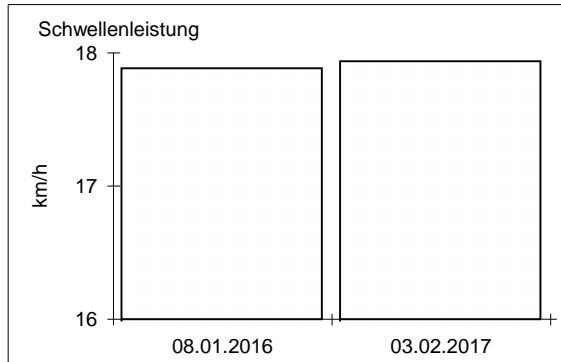
nicht gemessen
nicht gemessen

Laktat (mmol/l)

Maximum
10.0
11.4

Borg

Maximum
19.0
20.0



Testvergleich

Test 1	Test 2	Bei Test 2 sind...	submaximal	maximal
08.01.2016	03.02.2017	Laktatwerte	ähnlich	ähnlich
gut	gut	Herzfrequenz	höher	höher
		Borg	höher	höher
		Schwellenleistung		ähnlich
		max. Leistung		ähnlich

Beurteilung

Datum, Unterschrift
