

Auswertung Leistungsdiagnostik

Testdaten

Name: **Andre Abou Zeitoune**

Körpergröße [cm]: 178

Geburtsdatum: 13.12.1982

Gewicht [kg]: 83

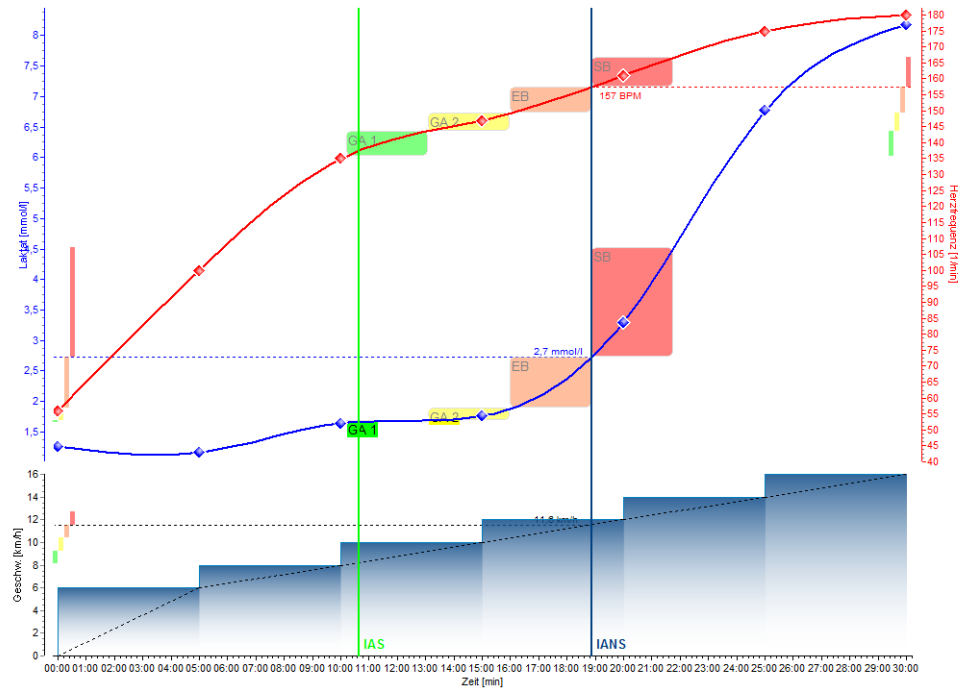
Männlich:

BMI [kg/m²]: 26,2

Testdatum: 08.04.2013

Leistungseinheit: km/h

Stufendauer: 05:00



Schwellen

Es errechnen sich aus der Schwellenanalyse folgende Ergebnisse für die Diagnostik:

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IANS	MAX
km/h	10,6	12,4	13,5	8,3	11,6	16,0
Laktat	2,0	4,0	6,0	1,7	2,7	8,2
HF	151	164	172	137	157	180
% max. Leist.	66,5	77,6	84,5	51,6	72,2	100,0
1000 m	00:05:38	00:04:49	00:04:26	00:07:16	00:05:11	00:03:45

Trainingsbereiche

Laufen Untrainiert (3 x pro Woche)

Relativ zu diesen Schwellen werden die folgenden Trainingsintensitätsempfehlungen im Ausdauerbereich angegeben:

	GA 1	GA 2	EB	SB
km/h	8,1 - 9,2	9,2 - 10,4	10,4 - 11,6	11,6 - 12,7
Laktat	1,6 - 1,7	1,7 - 1,9	1,9 - 2,7	2,7 - 4,5
Herzfrequenz	136 - 144	144 - 149	149 - 157	157 - 167
1000 m	7:25 - 6:29	6:29 - 5:46	5:46 - 5:11	5:11 - 4:43