

Andreas

Sportart: Radfahren

Fahrrad

Alter: 34

Typ: -

Beginn: 100 (Watt)

Größe (cm): 178

Fragestellung: -

Steigerung: 30 (Watt)

Gewicht (kg): 74 BMI (kg/m²): 23.4

Stufendauer: 180 (sec)

Meßwerte

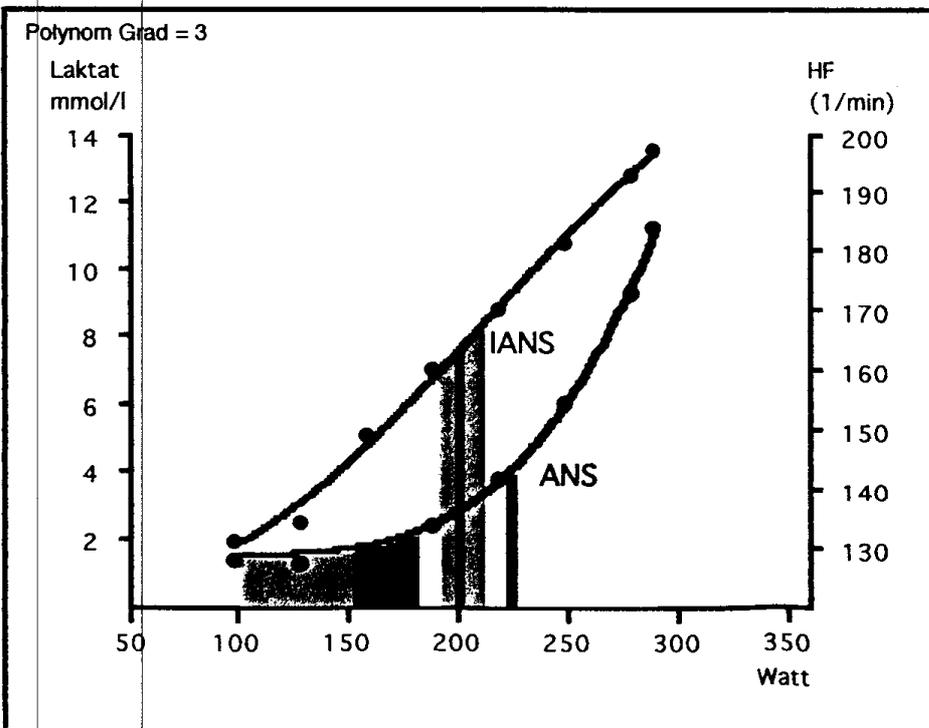
Ergebnisse

Stufe / L	Laktat	HF	RR s/d
Ruhe	1.67		/
100	1.56	132	/
130	1.48	135	/
160	1.85	150	/
190	2.52	161	/
220	3.91	171	/
250	6.12	182	/
280	9.40	194	/
310 / 290(60sec)	11.39	198	/
E 1			10,87 /
E 3			/
E 5			/

Max_Stufe	310	W
Max_Stufe_Dauer	60	sec
Max_Leistung	290	W 3.92 W/kg
Max_VO2_rel	55	ml/kg/min
Max_HF	198	1/min
Max_Laktat	11.39	mmol/l
ANS_Leistung	222.8	W 3.01 W/kg
ANS_%	76.8	%
IANS_Leistung	200.4	Watt 2.71 W/kg
IANS_%	69.1	%
IANS_Laktat	2.85	mmol/l
IAS_Leistung	155.4	W
IAS_%	53.6	%
IAS_Laktat	1.8	mmol/l
AS_Leistung	170.9	W
AS_%	58.9	%

Trainingssteuerung: Individuelle Anaerobe Schwelle (IANS=100%) als Basis

	AS	IAS	75%	90%	95%	IANS	105%	115%	ANS
Leistung Watt	170	155	150	180	190	200	210	230	222
Herzfrequenz	152	147	145	156	160	164	168	176	173
Laktat	20	1.77	1.72	2.21	2.49	2.85	3.30	4.50	4.00



Legende:

Ergebnisse: Die %-Werte von Leistungen beziehen sich auf die Maximalleistung. Die Sauerstoffaufnahme wird aus der Leistung berechnet

Trainingssteuerung: Die 5%-Werte beziehen sich hier auf die IANS (=100%)

- farbige Flächen in der Grafik:

Regenerativ bis 75%

Extensiv 75-90%

Intensiv 90-95%

Tempodauerlauf 95-105%

anaerobes Training >105%

ANS = Anaerobe Schwelle b. 4mmol Laktat

IANS = Individuelle anaerobe Schwelle

IAS = Individuelle aerobe Schwelle

AS = Aerobe Schwelle bei 2mmol Laktat