



**Ernährungsplanung – Trainingsplanung – Personaltraining
Coaching – Leistungsdiagnostik**

Laktat-Leistungstest

Sehr geehrter Herr XXX,

Sie hatten am 05.12.2022 einen Laktat-Leistungstest der Testmethode „Radergometer“ bei uns durchgeführt.

Die Stufendauer betrug dabei 3 min bei einer Ausgangswattzahl von 50 Watt.

Ziel des Leistungstest war es, aus der gewonnenen Laktat-Leistungskurve Ihre individuelle Ausdauerleistungsgrenze zu bestimmen. Aus dieser Schwelle wurden Ihre individuellen Trainingsbereiche abgeleitet und dargestellt. Auf den folgenden Seiten finden Sie alle Informationen über den Test und dessen Ergebnisse im Detail.

Mit freundlichen Grüßen,

Christian Wantzlick

Personaltrainer Ingolstadt Eichstätt

Pollenfeld den 05.12.2022

1. Stufentestauswertung Laktatdiagnostik

Daten

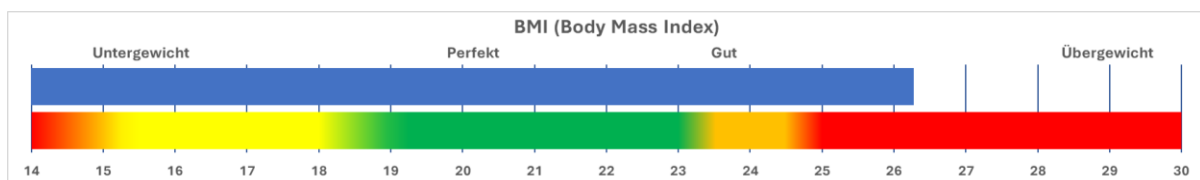
Datum	01.12.2022
Kunde	Max Mustermann Straße 123 123456 Musterstadt
Geburtsdatum	1.2.1988
Geschlecht	männlich
Hauptsportart	Fahrrad

Testbedingungen

Testort	Personaltrainer Ingolstadt Eichstätt
Temperatur [°C]	18
Luftfeuchtigkeit [%]	50
Testsetup	Tunturi Radergometer

Anamnese

Gewicht [kg]	88
Körpergröße [m]	1,83
BMI [kg/m ²]	26,28

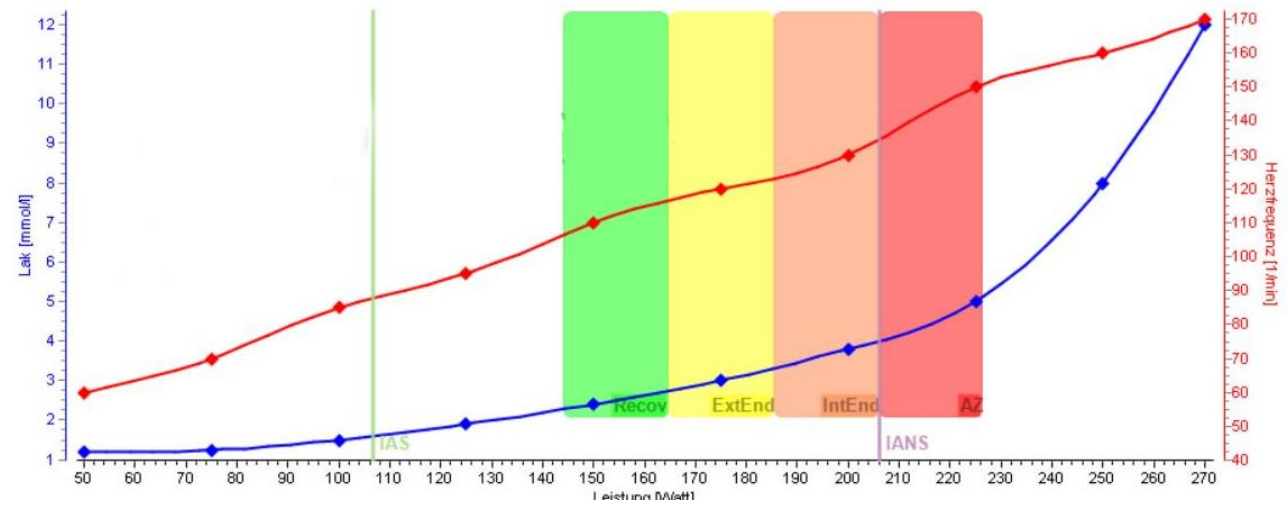


2. Belastungsdaten

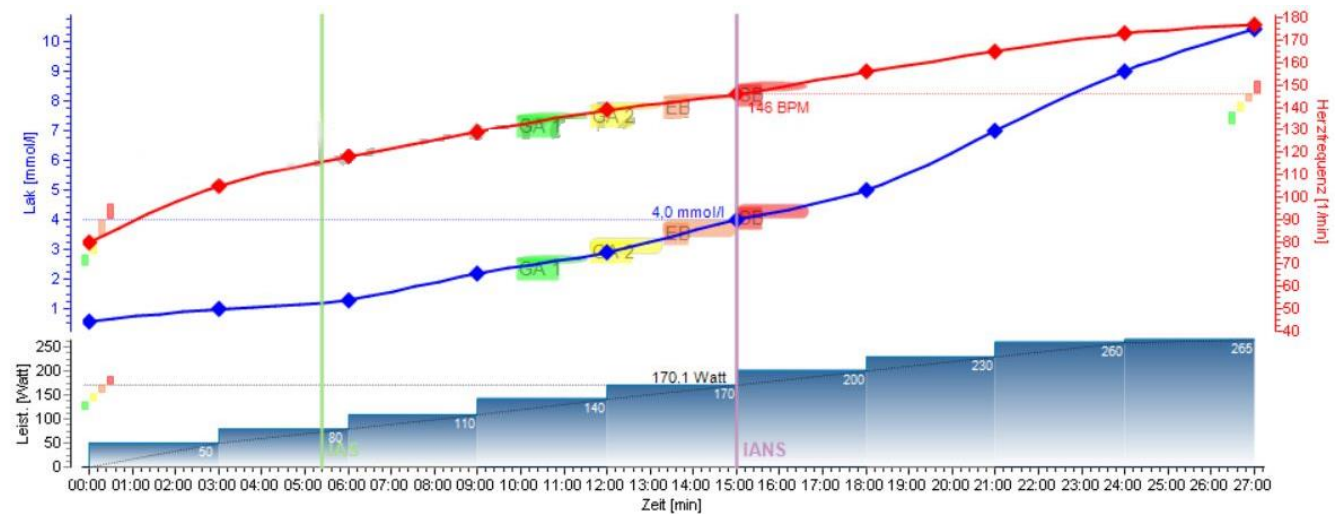
[Watt]	Zeitpunkt	HF	Lak [mmol/l]	Borg/RPE
0	00:00	50	1,00	6
50	03:00	60	1,20	6
75	06:00	70	1,24	7
100	09:00	85	1,50	8
125	12:00	95	1,90	10
150	15:00	110	2,40	11
175	18:00	120	3,00	12
200	21:00	130	3,80	14
225	24:00	150	5,00	16
250	27:00	160	8,00	18
270	30:00	170	12,00	20

3. Grafische Ergebnisse

Lastdarstellung:



Zeitdarstellung:



4. Tabellarische Ergebnisse

Schwellen:

Es errechnen sich aus der Schwellenanalyse nach Mader folgende Ergebnisse der Diagnostik:

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	IAS	IAN5	MAX
Watt	130	206	235	107	206	270
Lak	2,0	4,0	6,0	1,6	4,0	12,0
Herzfrequenz	98	135	155	88	135	170
% max. Leist.	48,3	76,3	87,1	39,6	76,3	100,0
kCal/h	546	862	984	447	862	1130
Watt/kg	1,9	2,9	3,4	1,5	2,9	3,9

verwendete Abkürzungen:

IAS = individuelle aerobe Schwelle

IAN5 = individuelle anaerobe Schwelle (Langzeitausdauerschwelle) nach Mader

Trainingsbereiche:

Relativ zu diesen Kennwerten gelten folgende Trainingsintensitätsempfehlungen:

	GA 1	GA 2	EB	SB
Watt	143 - 164	164 - 184	184 - 205	205 - 225
Lak	2,3 - 2,7	2,7 - 3,3	3,3 - 4,0	4,0 - 5,0
Herzfrequenz	106 - 116	116 - 123	123 - 134	134 - 150
kCal/h	600 - 686	686 - 771	771 - 857	857 - 943

Rekom = Alle Werte unterhalb GA1 = aktive Erholung und Regeneration

GA1 = Grundlagenausdauer 1 = extensive Grundlagentraining = Basistraining, Fettverbrennung

GA2 = Grundlagenausdauer 2 = intensive Grundlagentraining = Fett und Kohlenhydratverbrennung

EB = Entwicklungsbereich/Schwellentraining =Kraftausdauer, Vo2max, Kohlenhydrate

SB = Spitzenbereich =Schnellkraft, Spritzigkeit

Wie sollte sich dein Training aufteilen:

