

Laktatstufentest

Vorname Name

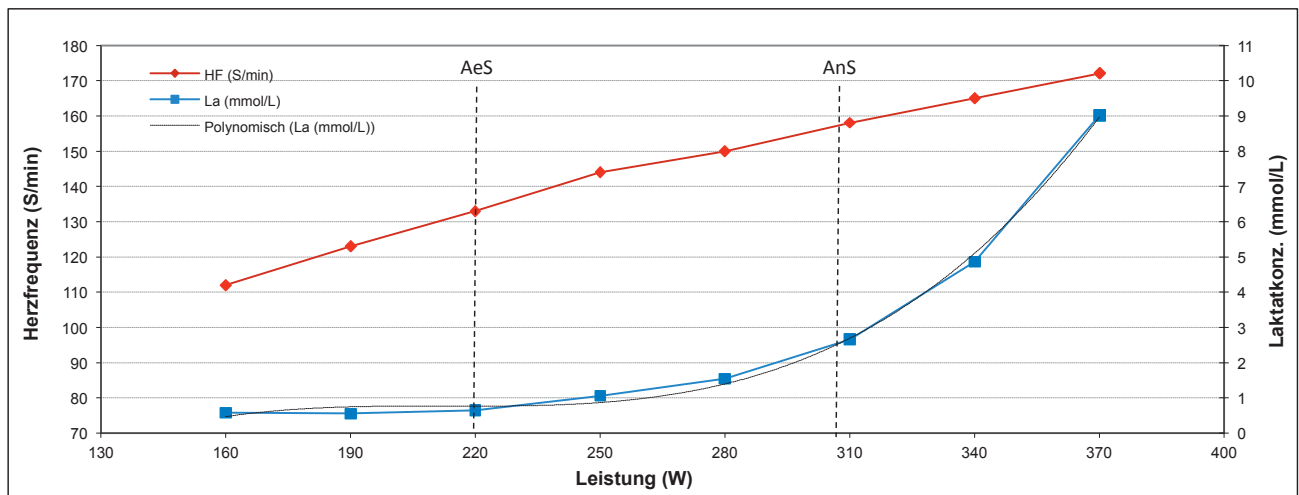
05.02.2015

Testprotokoll

Anfangsbelastung: **160 W** Laktatanalysegerät: **Biosen, C_line**
 Inkrement: **30 W** Blutentnahmestelle: **Ohrläppchen**
 Stufendauer: **3 min** Auswertung: **mod. Dmax, typischer Messfehler ± 2-3%**

Rohdaten

Stufe	Leistung (W)	Dauer (min:s)	HF (S/min)	La (mmol/L)	Borg (6-20)	Trittf. (U/min)
1	160	05:00	112	0.6	7	100
2	190	05:00	123	0.6	9	101
3	220	05:00	133	0.7	11	101
4	250	05:00	144	1.1	13	100
5	280	05:00	150	1.6	14	102
6	310	05:00	158	2.7	16	102
7	340	05:00	165	4.9	17	103
8	370	05:00	172	9.0	20	107



Schwellenbestimmung

Trainingsbereiche

	P (W)	P _{rel} (W/kg)	P/c _d A (W/m ²)	HF (S/min; % _{max})	Bereich	HF (S/min)	Leistung (W)
AeS	220	3.3	787	133; 77	Akt. Regeneration	< 120	< 170
AnS	307	4.7	1099	157; 91	Ausdauer	120 - 135	170 - 220
P_{max}	370	5.6	1324	172; 100	Tempo	135 - 150	220 - 280
					Laktatschwelle	150 - 160	280 - 315
Interpolation					VO₂max	> 160	315 - 370
2 mmol/l	296	4.5	1059	154; 90	Anaerobe Kapazität		370 - 460
4 mmol/l	328	5.0	1174	162; 94	Neuromuskuläre Leistung		> 460

Vergleich Mittelwerte Männer

Alter (Jahre)	17-18	18-19	19-20	20-21	21-22	22-23	>23
AeS (W/kg)	2.9	2.8	2.9	3.1	3.1	3.5	3.5
AnS (W/kg)	4.0	4.0	4.1	4.2	4.3	4.5	4.6
P_{max} (W/kg)	4.8	4.8	4.9	5.1	5.2	5.3	5.4

Bemerkungen

Deine rel. Abbruchleistung liegt ca. 4% über dem Elite-Mittelwert. Bezogen auf deinen geschätzten c_dA-Wert liegst du leicht unter dem Mittel. Dies erklärt deine guten Ergebnisse in hügeligem und die schlechteren Resultate in flachem Gelände. Zum Vorjahr konntest du dich um ca. 6% steigern, was überdurchschnittlich viel ist. Ich empfehle dir daher, das Training ähnlich weiterzuführen.