

Last

Max

Musterrad

Geboren am 08.03.1980

Testdatum 21.12.2007 08:23:04

Kundennummer 000200708045

Testsystem

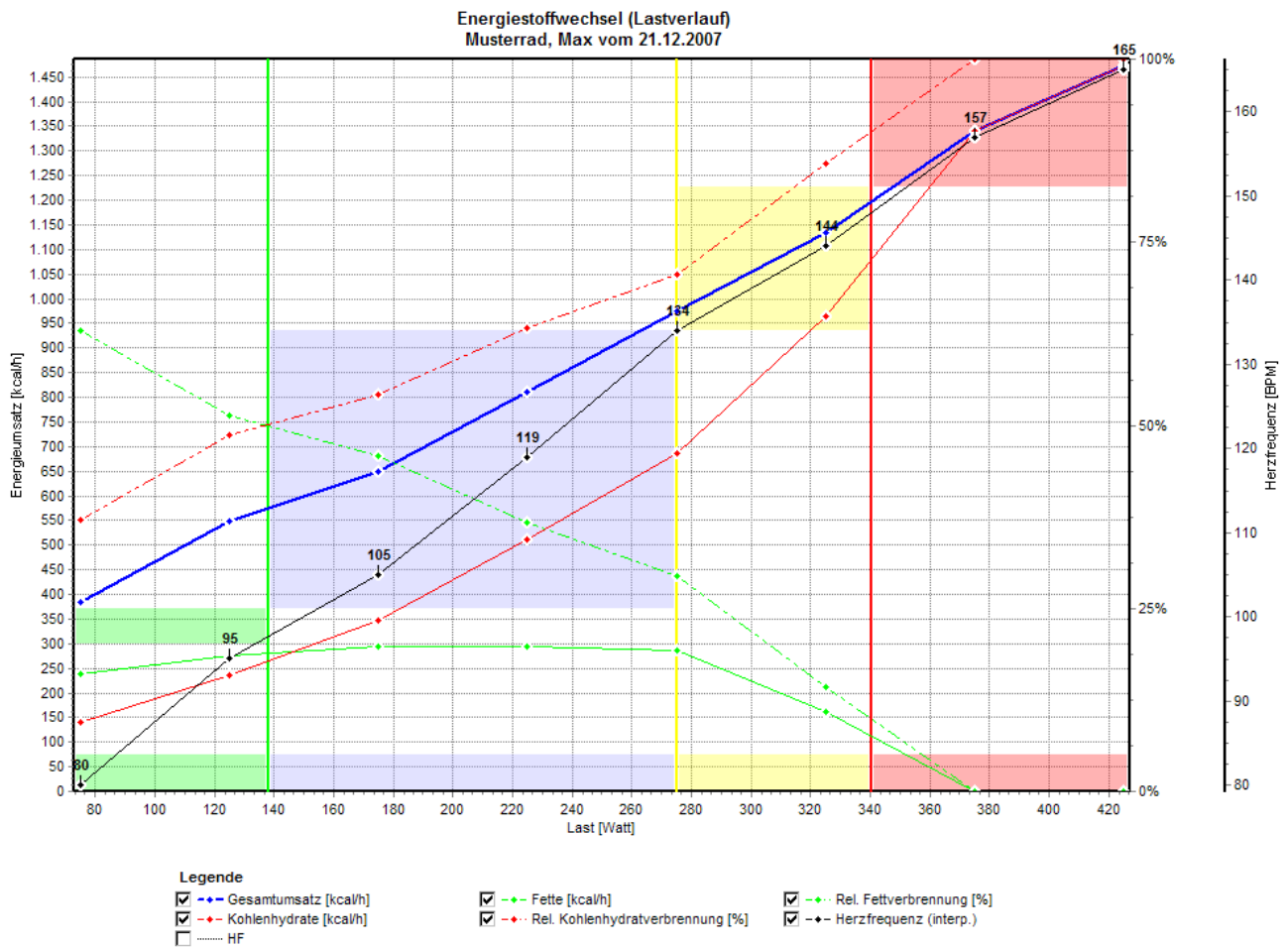
Bemerkungen

Gewicht [kg]

Größe [cm]

 Männlich

Grafik Energienstoffwechsel



Energiestoffwechsel

Last

Max

Musterrad

Geboren am 08.03.1980

Testdatum 21.12.2007 08:23:04

Kundennummer 000200708045

Testsystem

Bemerkungen

Gewicht [kg]

Größe [cm]

 Männlich

Tabelle Energiestoffwechsel

Stufe	Leistung [Watt]	Dauer	RER []	Fett [kcal/h]	Kohlenhyd. [kcal/h]	% Fett [%]	% Kohlenhyd. [%]	HF [1/min]	Energie [kCal/h]
Ruhe	0,0	00:00:57							
1	75,0	00:02:01	0,81	239	142	63	37	80,0	384
2	125,0	00:02:00	0,85	276	235	51	49	95,0	548
3	175,0	00:01:59	0,86	295	347	46	54	105,0	650
4	225,0	00:02:01	0,89	294	512	37	63	119,0	810
5	275,0	00:01:58	0,91	287	687	29	71	134,0	974
6	325,0	00:01:59	0,96	162	964	14	86	144,0	1134
7	375,0	00:02:01	1,03	0	1340	0	100	157,0	1340
8	425,0	00:02:00	1,07	0	1473	0	100	165,0	1473

Kommentar

Max**Musterrad**

Geboren am 08.03.1980 Testdatum 21.12.2007 08:23:04
 Kundennummer 000200708045 Testsystem
 Bemerkungen

Gewicht [kg]

Größe [cm]

 Männlich

Tabelle Trainingsbereiche

	TB 1	TB 2	TB 3	TB 4
HF	<101	101-134	134-151	>151
Watt	<138	138-275	275-340	>340



TB1: Regeneration
 mit individuell hohem aktiven Fettstoffwechsel (rel. Anteil an der Energiebereitstellung).



TB2: Grundlagentraining
 extensives Grundlagentraining mit niedriger Intensität zur Verbesserung des aeroben Stoffwechsels. Individuell hohe Fettverbrennung.



TB3: Aufbau
 intensives Grundlagentraining mit höherer Intensität zur Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems. Übergang zur intensiven Kohlenhydratverbrennung.



TB4: Wettkampf- und Spitzenbereich
 sehr intensiver Trainingsbereich im Übergang zu anaerober Energiebereitstellung, Intervalltrainingsbereich. Tempotraining.