

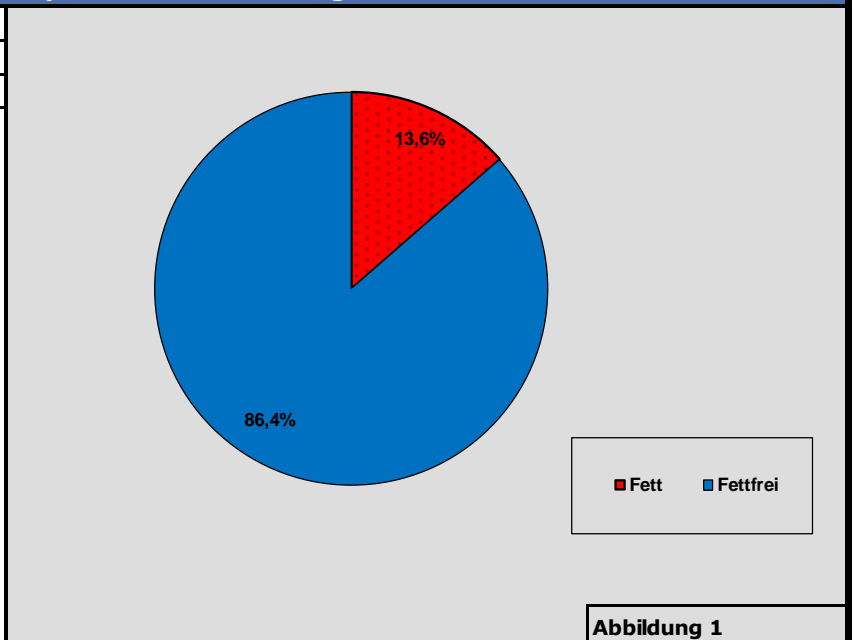


Basic Cycling Test - Ergebnisse

Name	Anders Asberg	geb. am:	10,12,1968
Testdatum	02.11.2013		
Gewicht	84,5 kg	Body Mass Index	23,16
Größe	191,0 cm	Körperoberfläche	2,11 m ²

Körperzusammensetzung

	Masse	%
Fett	11,5 kg	13,6 %
Fettfrei	73,0 kg	86,4 %



Asberg

02.11.2013

Ausdauerleistungsfähigkeit

Anaerobe Schwelle (ANS)

Leistung		VO ₂ rel.	VO ₂ abs.	% VO _{2max}	Herzfrequenz
[Watt]	[Watt/kg]	[ml/min/kg]	[ml/min]	[%]	[Schl./min]
329	3,89	45,6	3854	70	157

Maximale aerobe Leistung - maximale Sauerstoffaufnahme

Leistung		VO _{2max} rel.	VO _{2max} abs.	VO _{2max} bezogen auf Fettfreie Masse	
[Watt]	[Watt/kg]	[ml/min/kg]	[ml/min]	[ml/min/kg FFM]	
441	5,2	65,5	5538	75,8	

Maximale anaerobe Laktat-Leistung

VLa_{max}

[mmol/l/s]

0,66

Stoffwechsel bei konstanten Intensitäten

Sauerstoffbedarf, Laktat Auf- u. Abbau

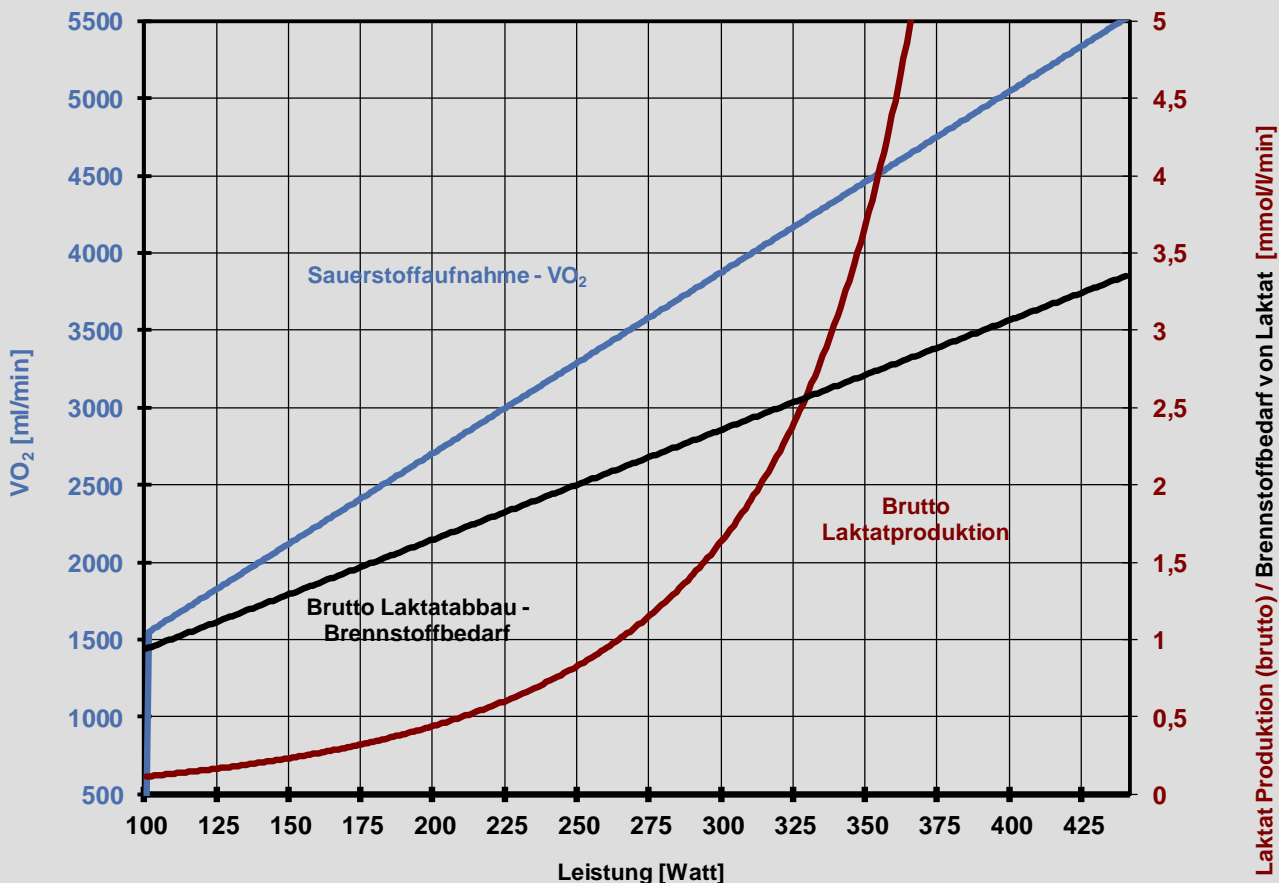


Abbildung 2

Energieverbrauch bei konstanten Intensitäten

Fett - und Kohlenhydratverbrauch

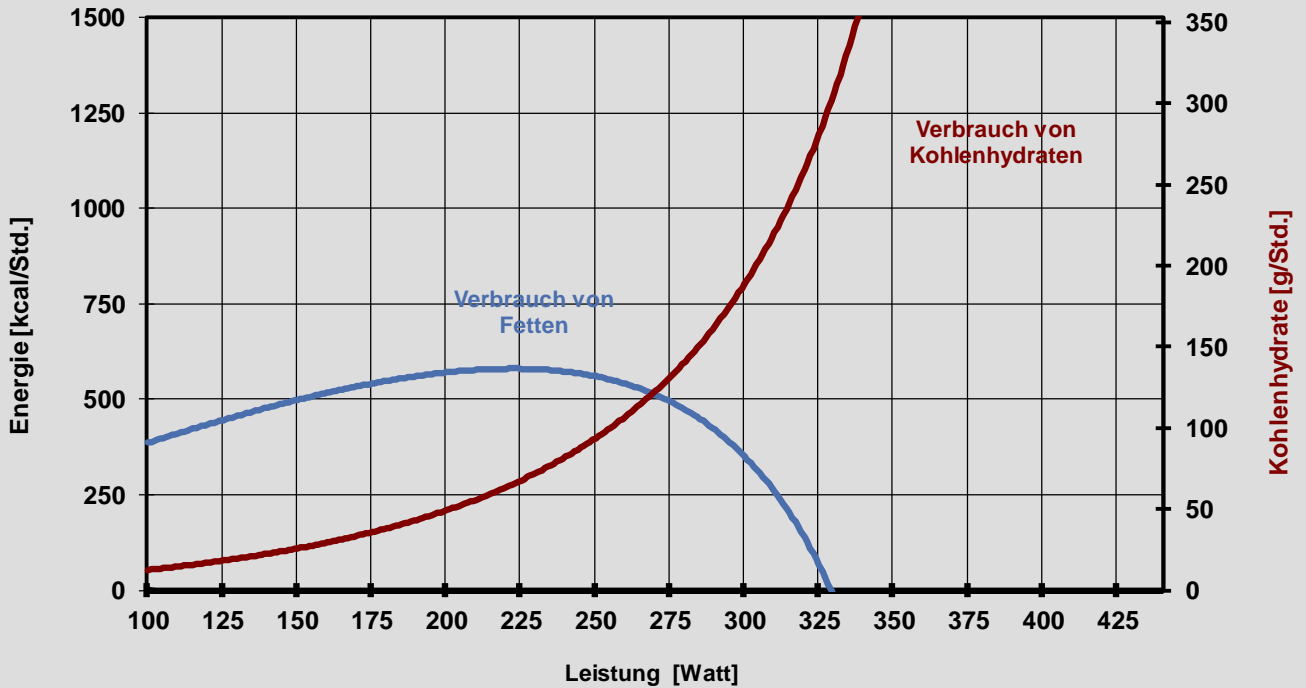


Abbildung 3

Erholungsfähigkeit und Übersäuerung

Laktat - Netto Auf - und Abbau

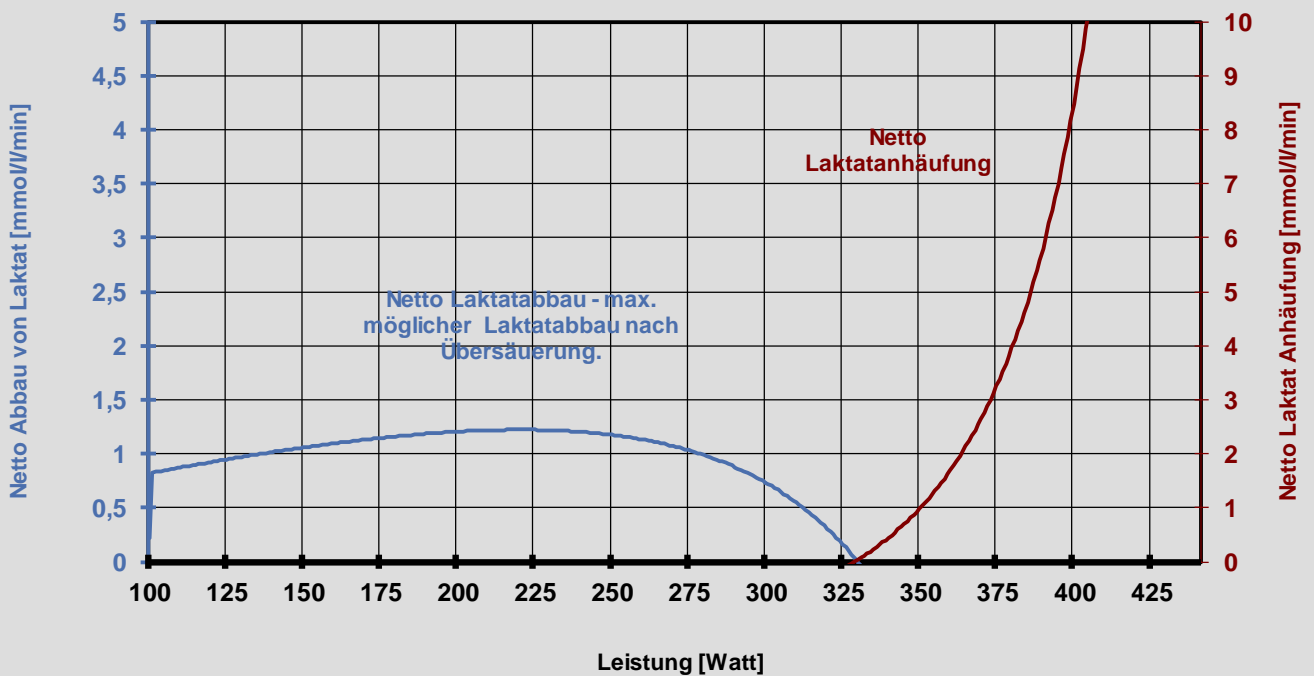


Abbildung 4

Spektrum der Leistungsfähigkeit - Übersicht

Multifaktorielle Leistungsanalyse

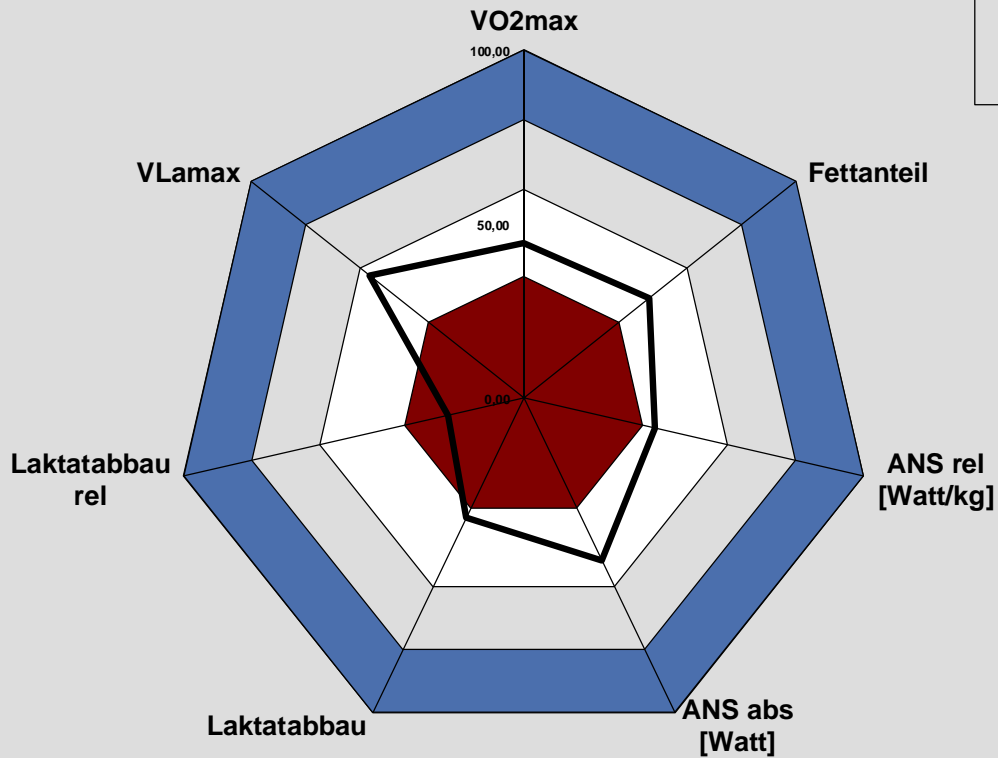


Abbildung 5

Intensitätsbereiche

Bereich	Herzfrequenz [bpm]			Leistung [watt]			Tretfreq. [U/min]
	min	max	Ziel	min	max	Ziel	
Kompensation (KB)		124	121		165	150	80-100
Grundlagenausdauer 1 (G1)	124	140	129	165	247	190	85-110
Grundlagenausdauer 2 (G2)	140	150	147	247	296	280	85-110
Entwicklungsbereich Kraft (EB-K)	150	160	157	296	345	330	70-90
Entwicklungsbereich Tretfr. (EB-TF)	150	160	157	296	345	330	95-120
Spitzenbereich (SB)	160	179		345	485	480	95-120
Kraftausdauer (K3)	149	157	151	290	329	300	40-60
					Zielwert		
					Intervall	Pause	
Intermittet exercise (IE)					450	160	
Laktat Auf-/Abbau (LC)					354	219	85-110