

Verlauf Velostufentest

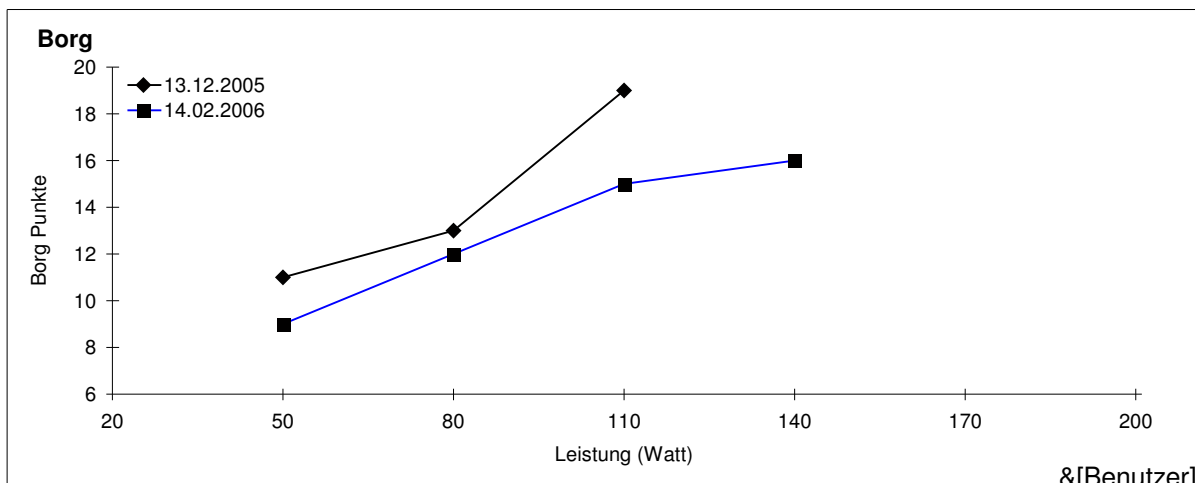
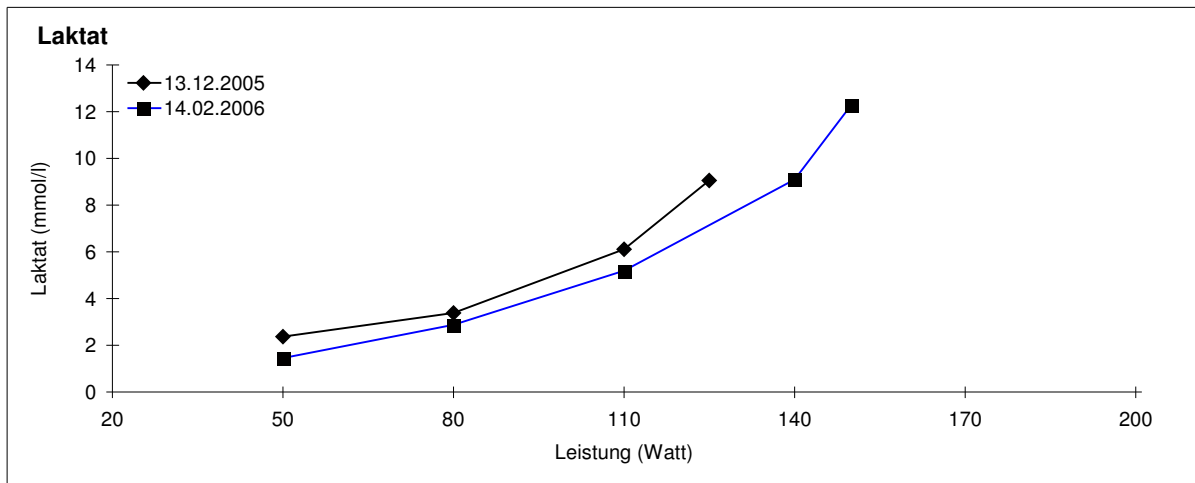
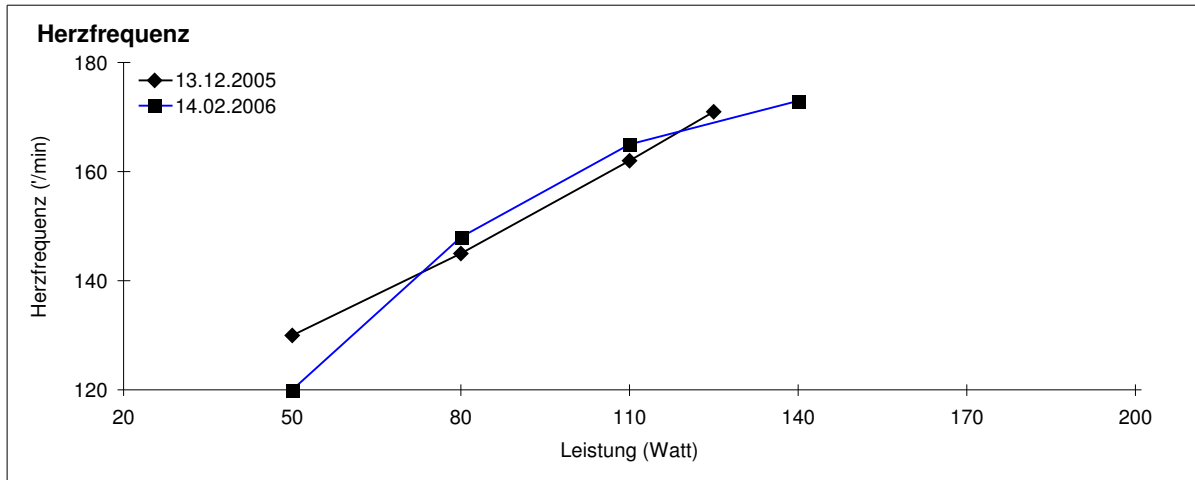
Person

Name: **Boonserm**
Vorname: **Jeerapha**

Sportart: Triathlon
Geb. Datum: 13.12.1980

Testverlauf

Testdatum	Zeitpunkt	Testbeding.	Ergometertyp	Bemerkungen
13.12.2005	Aufbau	gut	Ergoline 900	In der Vorbereitung mindestens zwei 30 km
14.02.2006	Aufbau	gut	Ergoline 900	



Vergleich Velostufentest

Jeerapha Boonserm

Leistung (Watt)

Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwellentyp	Schwelle	Maximum
13.12.2005	0	87	109	120	85	individuell	100	125 Watt
14.02.2006	61	94	116	132	81	individuell	115	150 Watt

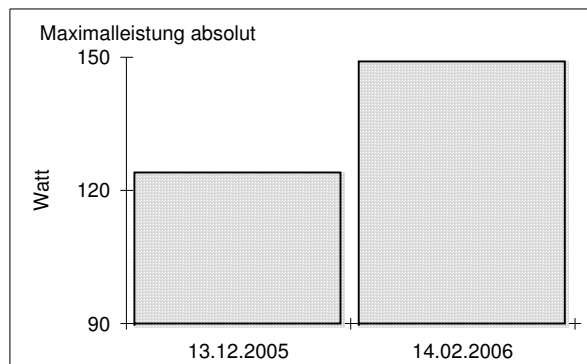
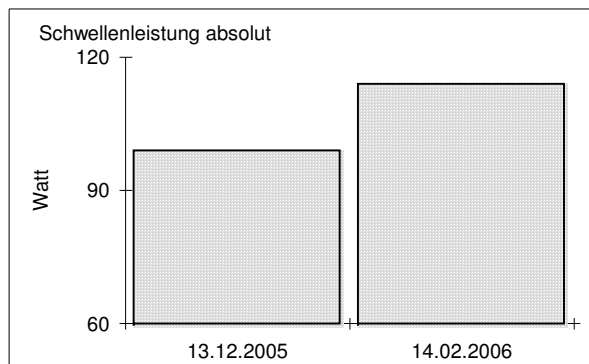
relative Leistung (Watt/kg)

Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
13.12.2005	0.00	1.58	1.98	2.17	1.55	1.82	2.27
14.02.2006	1.12	1.72	2.11	2.39	1.47	2.09	2.73

Herzfrequenz (/min)

Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
13.12.2005	0	148	161	167	147	153	171
14.02.2006	130	156	166	170	148	167	180

Körpergewicht (kg)	VO2max (ml/min/kg)	Laktat (mmol/l)	Borg
Testdatum	Gewicht (kg)	Maximum	Maximum
13.12.2005	55.0	nicht gemessen	9.5
14.02.2006	55.0	nicht gemessen	12.3



Testvergleich

Test 1	Test 2	Bei Test 2 sind...	submaximal	maximal
13.12.2005	14.02.2006	Laktatwerte	höher	höher
gut	gut	Herzfrequenz	höher	höher
		Borg	gleich	tiefere
		Schwellenleistung	relativ	besser
		max. Leistung	relativ	besser

Beurteilung

Datum, Unterschrift
