

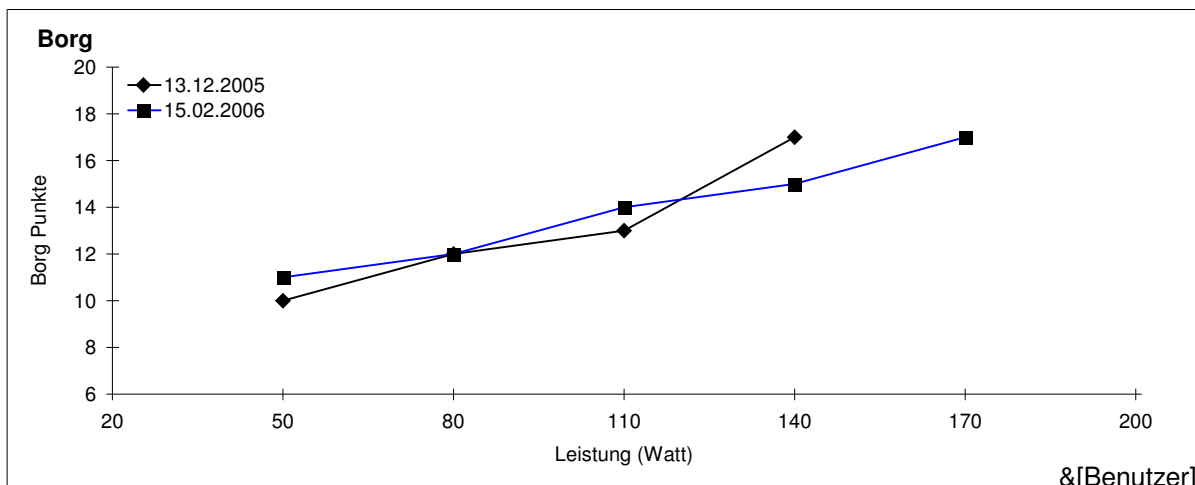
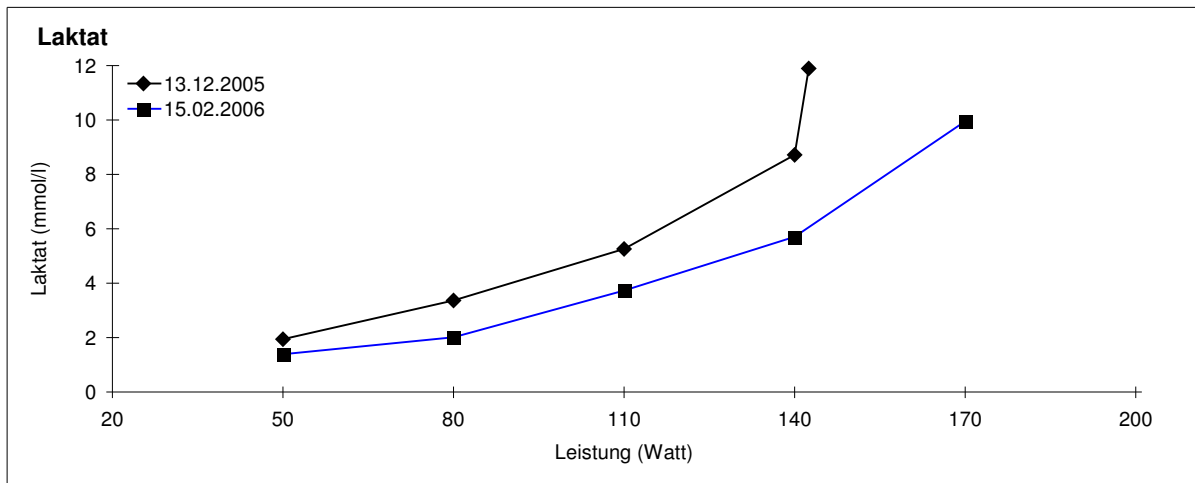
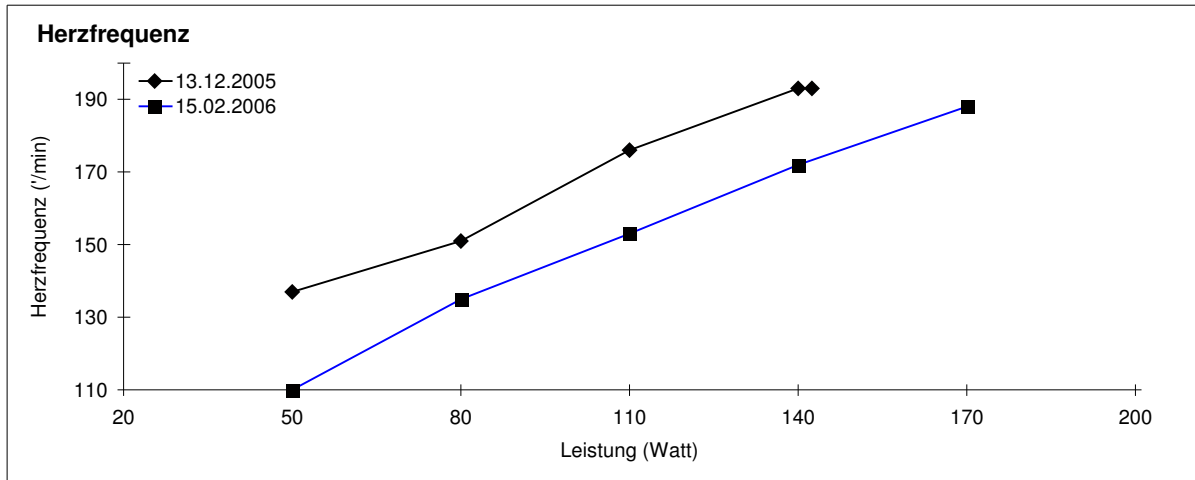
# Verlauf Velostufentest

## Person

Name: **Bork** Sportart: Triathlon  
Vorname: **Juliette** Geb. Datum: 08.08.1966

## Testverlauf

Testdatum	Zeitpunkt	Testbeding.	Ergometertyp	Bemerkungen
13.12.2005	Aufbau	gut	Ergoline 900	In der Vorbereitung mindestens zwei 30 km
15.02.2006	Aufbau	gut	Ergoline 900	



# Vergleich Velostufentest

## Juliette Bork

### 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	51	90	116	134	81	individuell	110	143 Watt
15.02.2006	79	114	142	156	95	individuelle Schwelle	135	170 Watt

### relative Leistung (Watt/kg)

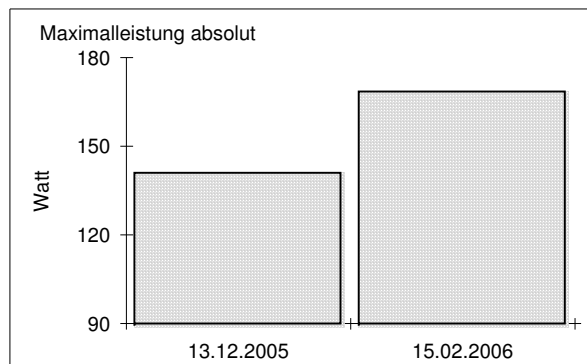
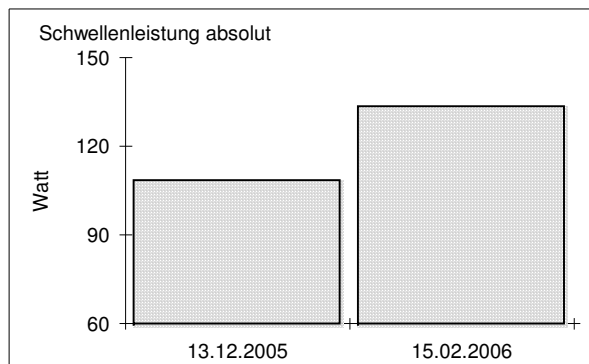
Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
13.12.2005	0.99	1.75	2.26	2.60	1.58	2.14	2.77
15.02.2006	1.51	2.17	2.71	2.97	1.82	2.57	3.24

### 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	137	159	179	189	152	176	193
15.02.2006	134	155	173	180	144	170	188

### Körpergewicht (kg)

Testdatum	Gewicht (kg)	VO2max (ml/min/kg)	Laktat (mmol/l)	Borg
			Maximum	Maximum
13.12.2005	51.5	nicht gemessen	11.9	20.0
15.02.2006	52.5	nicht gemessen	10.5	17.0



### Testvergleich

Test 1	Test 2	Bei Test 2 sind...	submaximal	maximal
13.12.2005	15.02.2006	Laktatwerte	tiefere	tiefere
gut	gut	Herzfrequenz	tiefere	tiefere
		Borg	höher	tiefere
		<b>Schwellenleistung</b>	relativ	<b>besser</b>
		<b>max. Leistung</b>	relativ	<b>besser</b>

### Beurteilung

Grundlagen massiv verbessert, tieferes Laktat bei gleicher Leistung, tiefere HF bei gleicher Leistung, höhere Schwellen- und max. Leistung,