

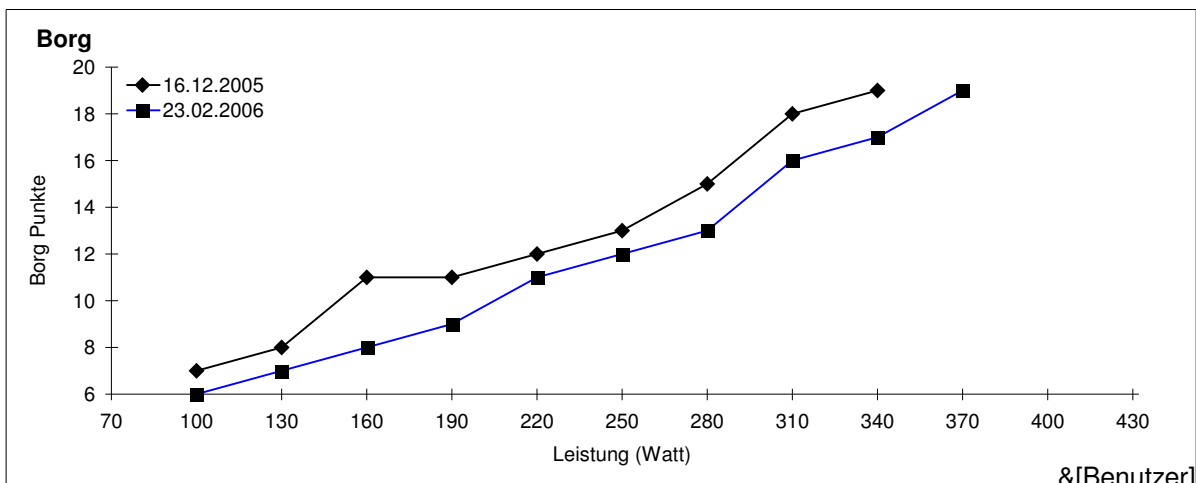
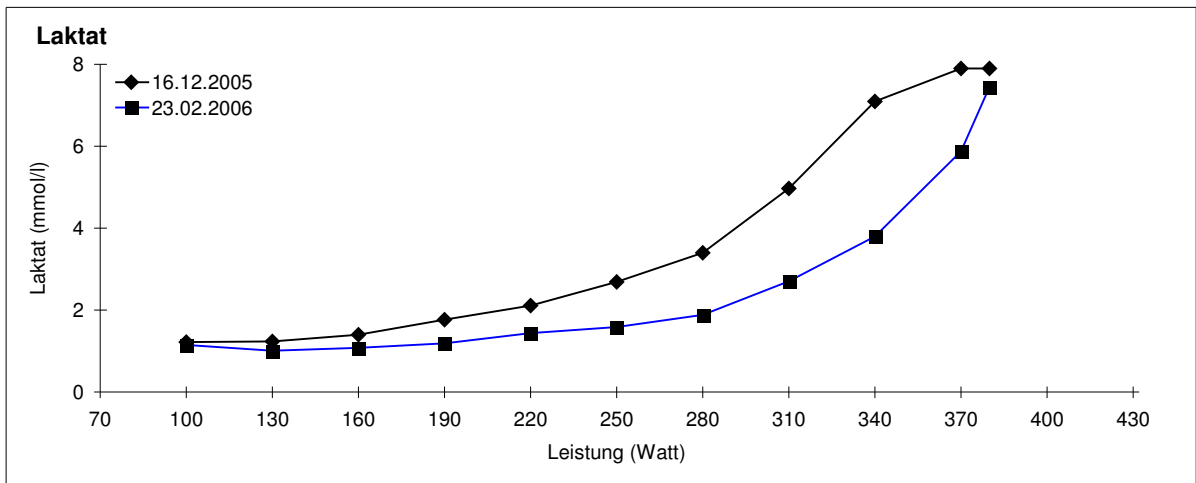
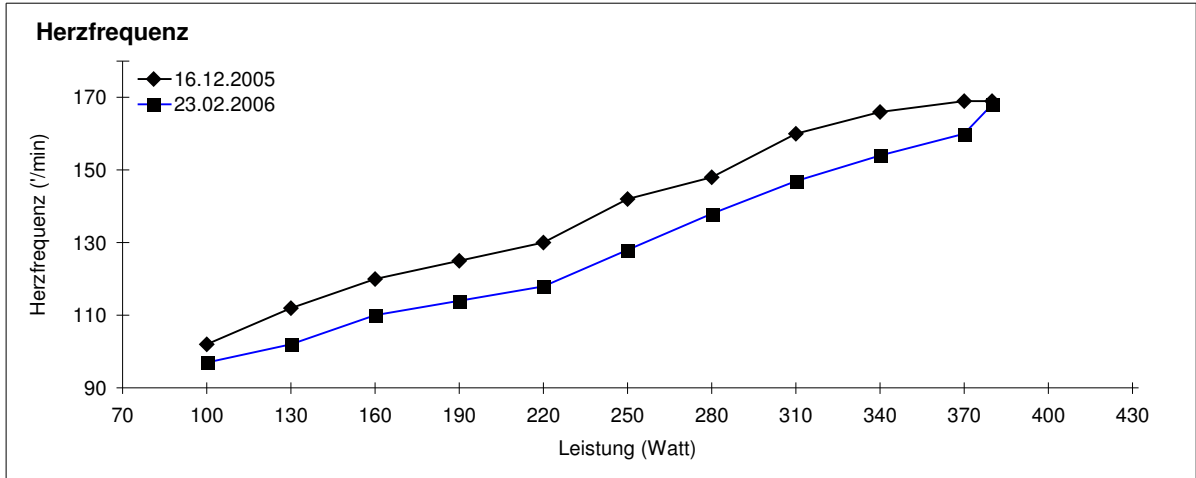
Verlauf Velostufentest

Person

Name: **Miglio** Sportart: Triathlon
 Vorname: **Adriano** Geb. Datum: 23.02.1970

Testverlauf

Testdatum	Zeitpunkt	Testbeding.	Ergometertyp	Bemerkungen
16.12.2005	Aufbau	beeinträchtigt	Ergoline 900	
23.02.2006	Aufbau	gut	Ergoline 900	



Vergleich Velostufentest

Adriano Miglio

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
16.12.2005	210	291	325	0	254	3.5 mmol/l	282	380 Watt
23.02.2006	284	343	371	0	309	individuelle Schwelle	310	380 Watt

relative Leistung (Watt/kg)

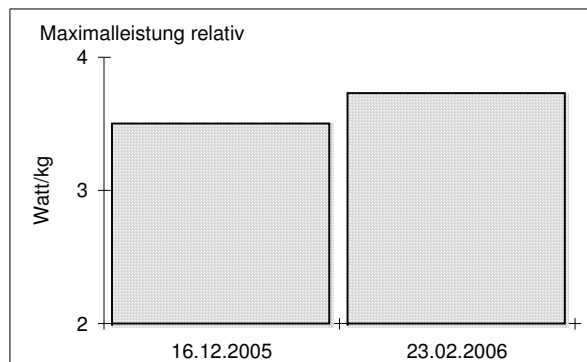
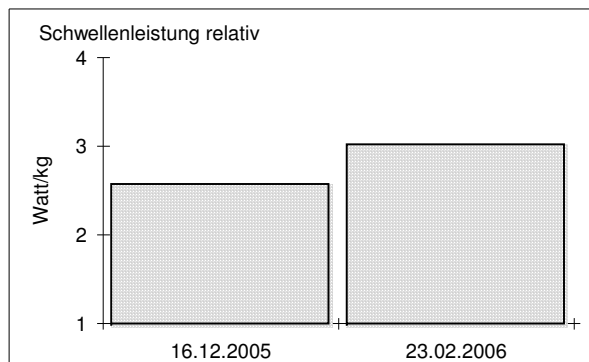
Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
16.12.2005	1.96	2.71	3.02	0.00	2.36	2.62	3.53
23.02.2006	2.81	3.39	3.67	0.00	3.06	3.07	3.76

Herzfrequenz (/min)

Testdatum	2.0 mmol/l	4.0 mmol/l	6.0 mmol/l	8.0 mmol/l	Baseline+1.5	Schwelle	Maximum
16.12.2005	128	152	162	0	142	148	169
23.02.2006	139	154	160	0	146	147	168

Körpergewicht (kg)

Testdatum	Gewicht (kg)	VO2max (ml/min/kg)	Laktat (mmol/l)	Borg
			Maximum	Maximum
16.12.2005	107.5	nicht gemessen	7.9	20.0
23.02.2006	101.0	nicht gemessen	7.4	20.0



Testvergleich

Test 1	Test 2	Bei Test 2 sind...	submaximal	maximal
16.12.2005	23.02.2006	Laktatwerte	tiefere	tiefere
beeinträchtigt	gut	Herzfrequenz	tiefere	ähnlich
		Borg	tiefere	tiefere
		Schwellenleistung	relativ	besser
		max. Leistung	relativ	besser

Beurteilung

Datum, Unterschrift
