



Dr. Schulz-Thielemann

Privatpraxis Ärztin für Allgemeinmedizin

Privatpraxis, Dr. Silke Schulz-Thielemann
Hauptstr. 241, 42579 Heiligenhaus

Musterläufer Max
Musterstraße 4
40221 Düsseldorf

Hauptstr. 241
42579 Heiligenhaus
Deutschland

Telefon: 0170-3242092

praxis@dr-schulz-thielemann.de
http://www.dr-schulz-thielemann.eu

Heiligenhaus, den 20.02.2017

Leistungsdiagnostik für Max, Musterläufer *02.02.1966

Am 19.02.2017 führten wir einen Mehrstufentest auf dem Laufband (1.5% Steigung) durch. Die Vorgabe für die Stufendauer betrug 3 Minuten. Hierbei wurde die letzte Stufe über 2:00 min durchgehalten.

Laufgeschwindigkeit (km/h)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	56	0.90	-
7.0	107	0.93	459
8.8	120	0.97	577
10.6	134	1.15	695
12.4	148	2.08	813
14.2	163	4.13	931
15.4	171	5.83	1009

Es errechnen folgende Ergebnisse für Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik:

Leistung an der Individuellen Anaeroben Schwelle ("IAS")	12.7 km/h (3.54 m/s)
1.000 m-Laufzeit an der "IAS":	4:42 min
Herzfrequenz an der "IAS":	151/min
Maximale Sauerstoffaufnahme (VO ₂ max, berechnet):	3.36 l/min
Relative VO ₂ max (berechnet):	48.7 ml/min/kg Körpergewicht

Die "IAS" (km/h) entspricht dem 47. Perzentil (d.h. 47 Prozent liegen dahinter) unter allen Mittel- und Langstreckenläufern Ihrer Altersgruppe und dem 86. Perzentil innerhalb der gesamten männlichen Altersgruppe.

Individuelle Belastungsempfehlungen*:				
Trainingsart		Laufgeschwindigkeit (km/h)	pro 1.000 m	Herzfrequenz
Regenerativer und langer Dauerlauf	LDL/RL	unter 9.3 km/h	langsamer als 6:25 min	unter 123/min
Mittlerer Dauerlauf	MDL	9.3 - 12.1 km/h	6:25 min - 4:57 min	124 - 145/min
Tempodauerlauf	TDL	12.1 - 12.9 km/h	4:57 min - 4:39 min	146 - 151/min
Extensive Tempoläufe	ETL	12.6 - 13.6 km/h	4:45 min - 4:23 min	150 - 157/min

*) Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).

Zusätzliche Daten zur Körperkonstitution:

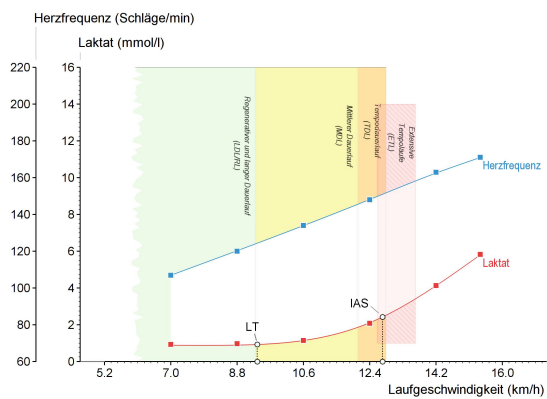
Körpergröße (cm) / Körpergewicht (kg):	172.0 cm / 69.0 kg
Body-Mass-Index (BMI):	23.3

Ergonizer Zusatzdaten

Leistungsdiagnostik

Privatpraxis
 Laufbandergometrie vom 19.02.2017
 Analyse für Max, Musterläufer *02.02.1966
 (Leichtathletik, Marathonlauf)

Gedruckt am 20.02.2017 08:14:18
 ©1991-2017 (K. Röcker), Ergonizer Version 4.9.3 Build 123,
<http://www.ergonizer.de>



Laufgeschwindigkeit (km/h)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	56	0.90	-
7.0	107	0.93	459
8.8	120	0.97	577
10.6	134	1.15	695
12.4	148	2.08	813
14.2	163	4.13	931
15.4	171	5.83	1009

Laufbandergometrie, Stufendauer 3 min:

Resultat	19.02.2017
Körpergewicht	69.0 kg
Lactate Threshold (LT)	9.3 km/h / 2.60 m/s
1.000 m-Laufzeit an der LT	6:25 min
Laktat an der LT (Lactate Threshold)	0.93 mmol/l
Herzfrequenz an der LT (Lactate Threshold)	124 /min
LT in Prozent der "IAS"	73 %
IAS (Laktatkonstante: 1.5 mmol/l):	12.7 km/h / 3.54 m/s
Perzentil (IAS)	85.8 %
1.000 m-Laufzeit an der "IAS"	4:42 min
Laktatkonzentration an der "IAS"	2.43 mmol/l
Herzfrequenz an der "IAS"	151 /min
P(IAS) in Prozent der Maximalleistung	83 %
Leistung bei 2.0 mmol/l Laktat	12.3 km/h / 3.41 m/s
Herzfrequenz bei 2.0 mmol/l Laktat	147 /min
1.000m-Laufzeit bei 2.0 mmol/l Laktat	4:53 min
Leistung bei 3.0 mmol/l Laktat	13.3 km/h / 3.69 m/s
Herzfrequenz bei 3.0 mmol/l Laktat	155 /min
1.000m-Laufzeit bei 3.0 mmol/l Laktat	4:30 min
Leistung bei 4.0 mmol/l Laktat	14.1 km/h / 3.92 m/s
Herzfrequenz bei 4.0 mmol/l Laktat	162 /min
1.000m-Laufzeit bei 4.0 mmol/l Laktat	4:15 min
VO2max (berechnet)	3.36 l/min
Relative VO2(max) (berechnet)	48.7 ml/min/kg
Trainingsalter	1.64 Jahre
Prognose 1.500 m-Lauf	5:35.7 min
Prognose 5.000 m-Lauf	20:26.1 min
Prognose 10.000 m-Lauf	42:58.8 min
Prognose Halbmarathon	1:35:36 h
Prognose Marathon	3:20:33 h

Individuelle Belastungsempfehlungen*:

Trainingsart	Laufgeschwindigkeit (km/h)	pro 1.000 m	Herzfrequenz
Regenerativer und langer Dauerlauf	LDL/RL unter 9.3 km/h	langsamer als 6:25 min	unter 123/min
Mittlerer Dauerlauf	MDL 9.3 - 12.1 km/h	6:25 min - 4:57 min	124 - 145/min
Tempodauerlauf	TDL 12.1 - 12.9 km/h	4:57 min - 4:39 min	146 - 151/min
Extensive Tempoläufe	ETL 12.6 - 13.6 km/h	4:45 min - 4:23 min	150 - 157/min

*) Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).

Laktatleistungskurve:

