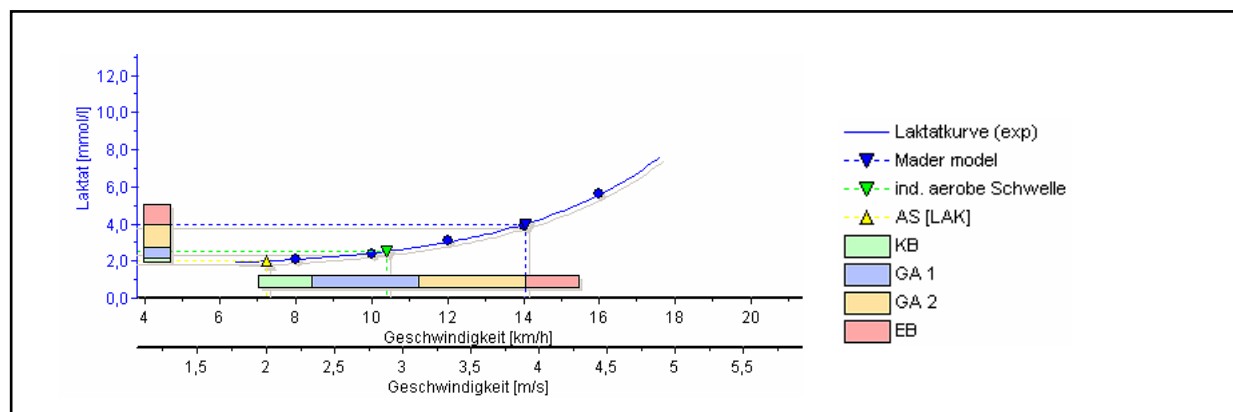


Markus Klingenberg
 Tel 0228 6297349
 Mobil 0177 8878106
 Email info@laktatmessung.de

Ergebnis der Laktat Analyse

Name:	Messdatum: 19.02.2005
Vorname:	Ort: Gelsenkirchen
Geb.-Dat:	
Gewicht:	
Größe:	
BMI:	

Laktatkurve



Schwellenmodelle

	AS	Mader model	ind. aerobe Schwelle	Max
Laktat [mmol/l]	2,0	4,0	2,5	5,6
Herzfrequenz [1./min]	92	155	123	178
Blutdruck (SYS) [mmHg]	125	125	125	125
Blutdruck (DIAS) [mmHg]	80	80	80	80
Benutzerdefiniert 1 [?]	5,00	5,00	5,00	5,00
Geschwindigkeit [km/h]	7,2	14,0	10,4	16,0
Geschwindigkeit [m/s]	2,0	3,9	2,9	4,4
Energieverbrauch [kcal/h]	418	814	603	928
1000-m-Zeit	08:19	04:16	05:46	03:45
Marathon	05:51	03:00	04:03	02:38
VO2 [ml/min/kg]	24,0	46,8	34,6	53,3
max. Leistung [%]	45,0	87,7	65,0	100,0



Trainingsbereiche

Bezeichnung	KB	GA 1	GA 2	EB
Prozentbereiche	50 - 60 %	60 - 80 %	80 - 100 %	100 - 110 %
Intensität				
Laktat [mmol/l]	2,0 - 2,2	2,2 - 2,8	2,8 - 4,0	4,0 - 5,0
Herzfrequenz [1./min]	90 - 104	104 - 128	128 - 155	155 - 172
Trainingspuls Ergometer	80 - 94	94 - 118	118 - 145	145 - 162
Geschwindigkeit [km/h]	7,0 - 8,4	8,4 - 11,2	11,2 - 14,0	14,0 - 15,4
Geschwindigkeit [m/s]	1,9 - 2,3	2,3 - 3,1	3,1 - 3,9	3,9 - 4,3
Energieverbrauch [kcal/h]	407 - 489	489 - 651	651 - 814	814 - 896
1000-m-Zeit	08:32 - 07:07	07:07 - 05:20	05:20 - 04:16	04:16 - 03:53
Marathon	06:00 - 05:00	05:00 - 03:45	03:45 - 03:00	03:00 - 02:43

Beschreibung der Trainingsbereiche

KB Der Kompensationsbereich dient der aktiven Regeneration nach langen oder schweren Trainingseinheiten. Die Belastung ist sehr gering und kann auch in anderen Sportarten (Schwimmen, Radfahren,...) durchgeführt werden.

GA 1 Im Bereich niedriger Intensität wird die Langzeitausdauer trainiert. Die Belastung ist rein aerob. In diesem Bereich werden die langen Läufe (>2 h) zur Marathonvorbereitung absolviert.

GA 2 Zusammen mit GA 1 wird in diesem Bereich der größte Teil des Trainings absolviert. Zur Verbesserung der Wettkampfleistung ist eine solide Grundlagenausdauer unabdingbar. Trainingseinheiten in diesem aeroben bis leicht anaeroben Übergangsbereich reichenden Energiestoffwechsels verbessern die Sauerstoffaufnahme sowie die Leistungsfähigkeit der sauerstoffverwertenden Organsysteme (Muskulatur, Herz-Kreislauf). Trainingsbeispiel: 60 minütiger Dauerlauf.

EB Die Belastungsintensität im so genannten „Entwicklungsbereich“ entspricht einem aeroben/anaeroben Mischstoffwechsel. Das Training wird auch anaerobes Schwellentraining genannt. Der Organismus lernt den Energiestoffwechsel an die erhöhten Laktatwerte zu adaptieren. Als Trainingsmethode eignen sich die wechselhafte Dauermethode und die extensive Intervallmethode. Trainingsbeispiel: 60 minütiger Dauerlauf mit variierender Pulsfrequenz zwischen GA 2 und EB.

Viel Spaß und Erfolg beim Trainieren in Ihren optimalen Trainingsbereichen!

Mit freundlichen Grüßen

Markus Klingenberg

