

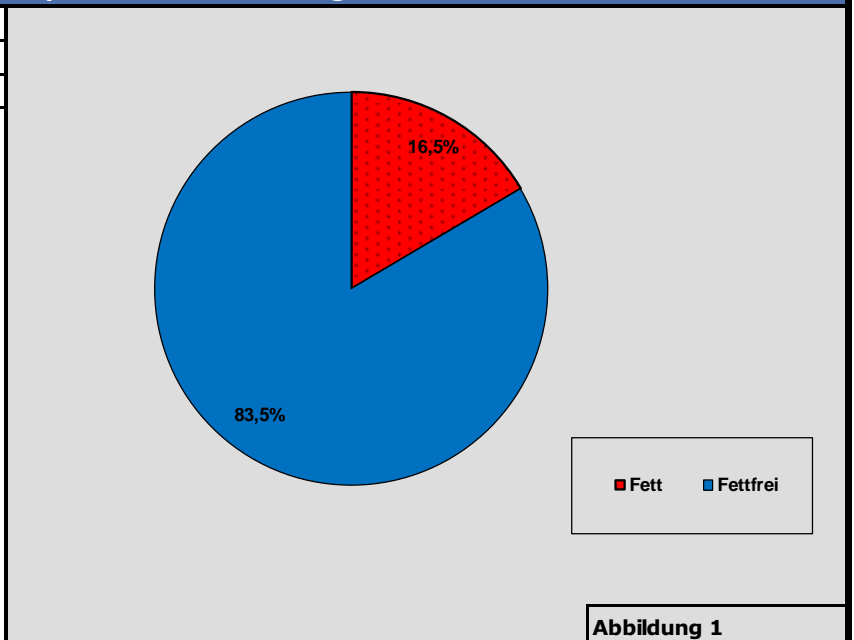


**Basic Cycling Test - Ergebnisse**

<b>Name</b>	Axel Fehlau	<b>geb. am:</b>	18.03.1971
<b>Testdatum</b>	02.11.2013		
<b>Gewicht</b>	79,6 kg	<b>Body Mass Index</b>	23,77
<b>Größe</b>	183,0 cm	<b>Körperoberfläche</b>	2,00 m <sup>2</sup>

**Körperzusammensetzung**

	<b>Masse</b>	<b>%</b>
<b>Fett</b>	13,1 kg	16,5 %
<b>Fettfrei</b>	66,5 kg	83,5 %



Fehlau

02.11.2013

**Ausdauerleistungsfähigkeit**

**Anaerobe Schwelle (ANS)**

Leistung		VO <sub>2</sub> rel.	VO <sub>2</sub> abs.	% VO <sub>2max</sub>
[Watt]	[Watt/kg]	[ml/min/kg]	[ml/min]	[%]
<b>314</b>	3,94	46,2	3678	71

**Maximale aerobe Leistung - maximale Sauerstoffaufnahme**

Leistung		VO <sub>2max</sub> rel.	VO <sub>2max</sub> abs.	VO <sub>2max</sub> bezogen auf Fettfreie Masse
[Watt]	[Watt/kg]	[ml/min/kg]	[ml/min]	[ml/min/kg FFM]
415	5,2	<b>65,5</b>	5217	78,5

**Maximale anaerobe Laktat-Leistung**

**VLa<sub>max</sub>**

[mmol/l/s]

**0,63**

**Stoffwechsel bei konstanten Intensitäten**

**Sauerstoffbedarf, Laktat Auf- u. Abbau**

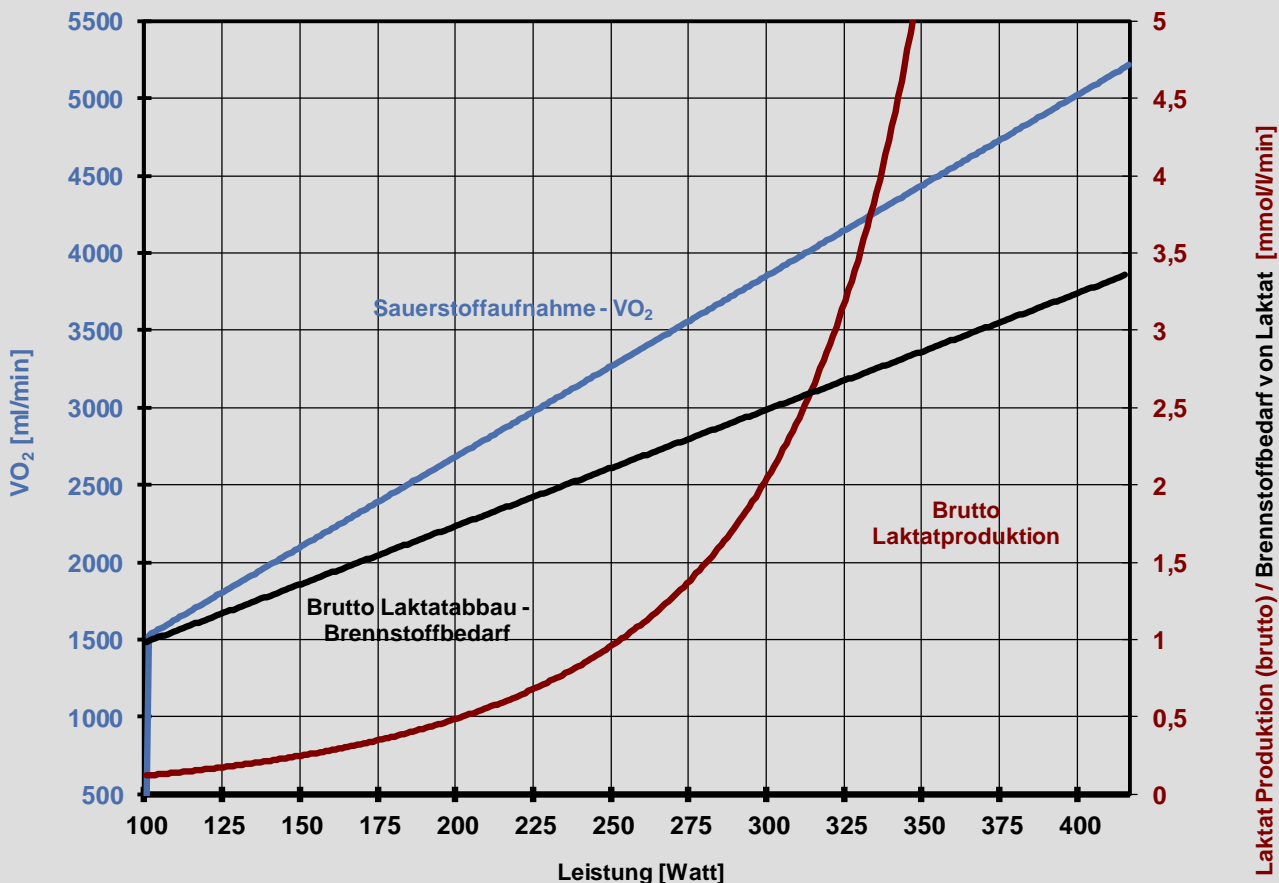


Abbildung 2

Energieverbrauch bei konstanten Intensitäten

Fett - und Kohlenhydratverbrauch

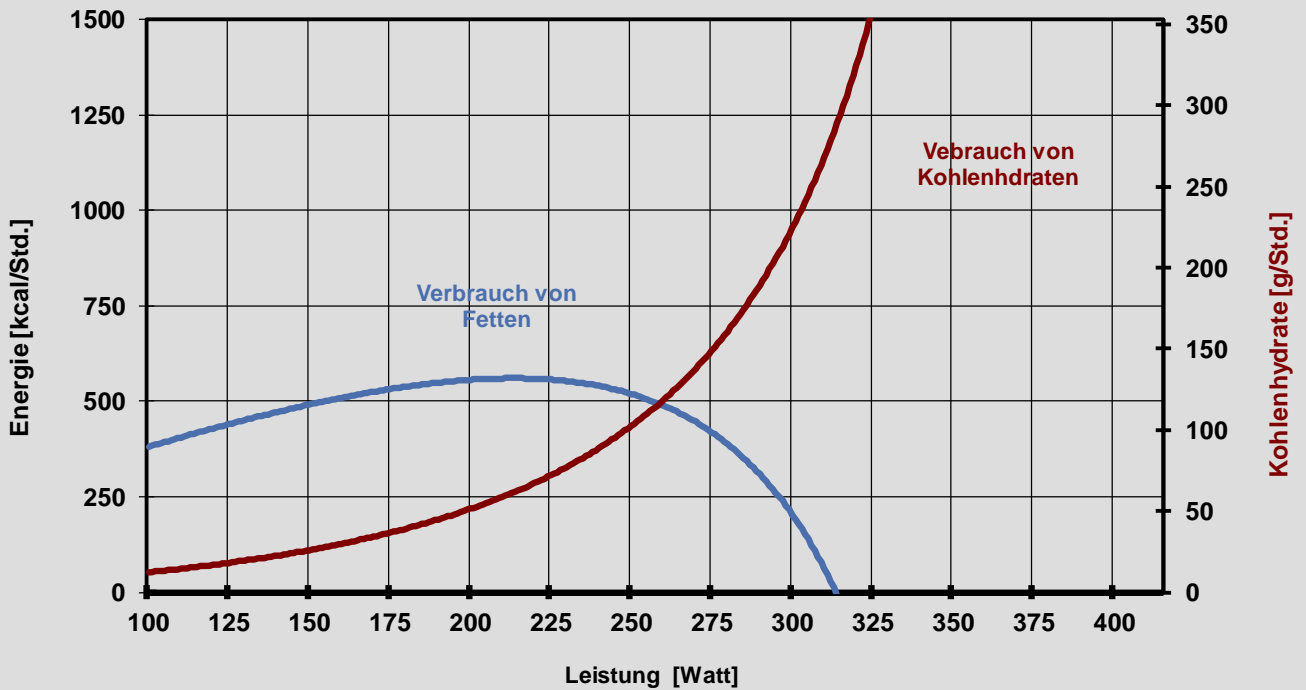


Abbildung 3

Erholungsfähigkeit und Übersäuerung

Laktat - Netto Auf - und Abbau

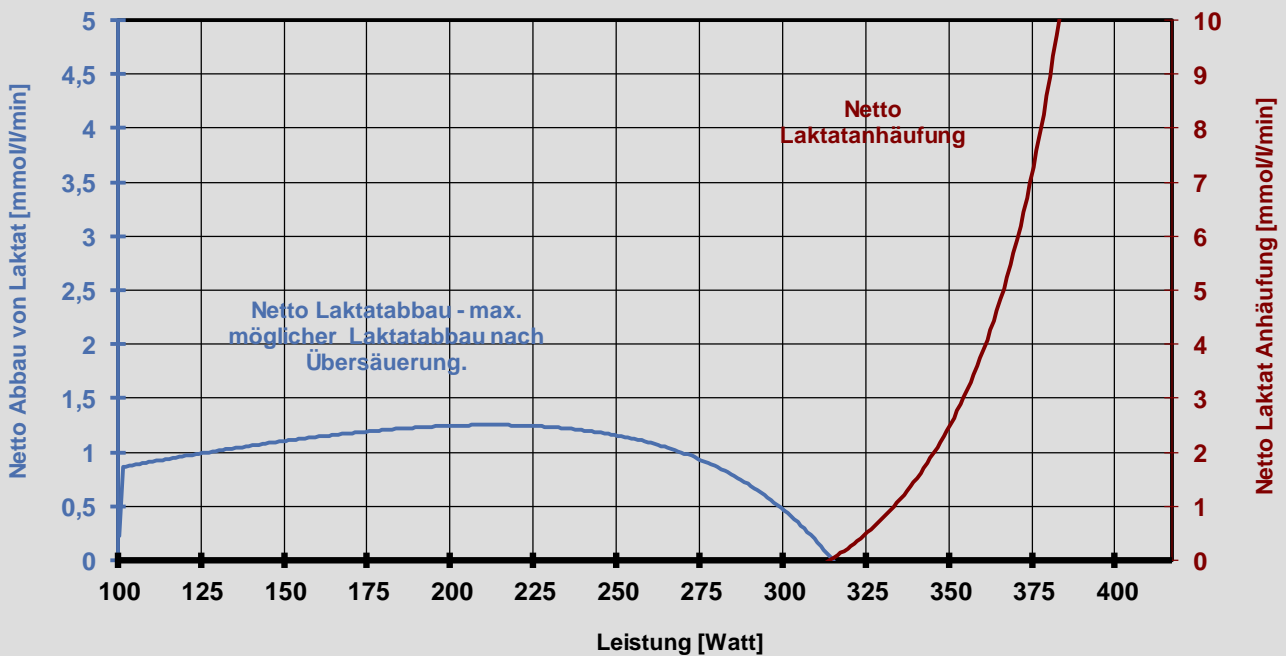


Abbildung 4

Spektrum der Leistungsfähigkeit - Übersicht

Multifaktorielle Leistungsanalyse

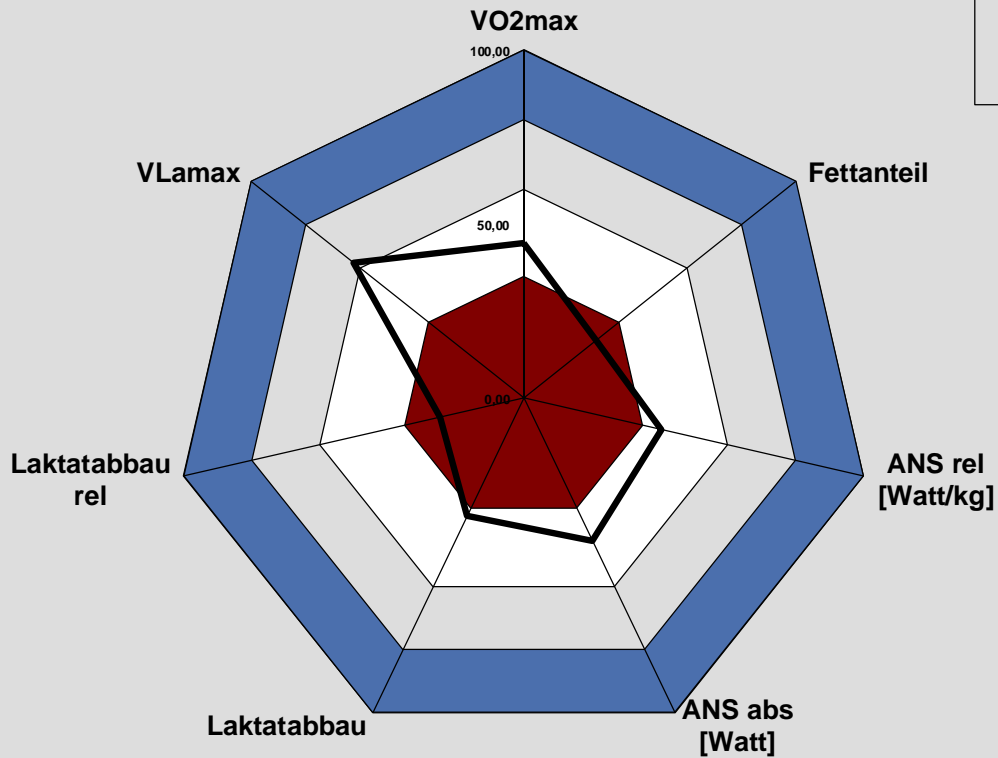


Abbildung 5

Intensitätsbereiche

Bereich	Herzfrequenz [bpm]			Leistung [watt]			Tretfreq. [U/min]
	min	max	Ziel	min	max	Ziel	
Kompensation (KB)					157	150	80-100
Grundlagenausdauer 1 (G1)				157	236	190	85-110
Grundlagenausdauer 2 (G2)				236	283	270	85-110
Entwicklungsbereich Kraft (EB-K)				283	330	320	70-90
Entwicklungsbereich Tretfr. (EB-TF)				283	330	320	95-120
Spitzenbereich (SB)				330	457	450	95-120
Kraftausdauer (K3)				276	314	290	40-60
				<b>Zielwert</b>			
				Intervall	Pause		
Intermittet exercise (IE)				430	160		
Laktat Auf-/Abbau (LC)				337	211		85-110