

Gemessene Werte

Laktat [mmol/l]	Leistung (watt)	Puls [1/min]	Stufen dauer [min]	Wertart
0,10	100,00	99	4:00	Belastung
0,20	140,00	117	4:00	Belastung
1,20	180,00	130	4:00	Belastung
1,80	220,00	145	4:00	Belastung
2,60	260,00	163	4:00	Belastung
5,90	300,00	184	4:00	Belastung
10,10	340,00	196	2:00	Belastung
7,10	0,00	117	3:00	Nachbelastung

Fixe Schwellen Ihre IAS liegt bei **1,8 mmol/l**, das entspricht **237,39 Watt** (Freier Winkel bzgl. Watt (2,0 °))

Laktat [mmol/l]	Leistung watt	Puls [1/min]
1,8	237,39	153



Trainingsbereiche

Bereich	Puls von:	[1/min] bis:	Leistung von:	[m/s] bis:	Laktat von:	[mmol/l] bis:
GA 1: Grundlagen Ausdauertraining 1	138	143	201,1	214,8	0,91	1,19
GA 2: Grundlagen Ausdauertraining 2	143	153	214,8	237,4	1,19	1,83
RK: Regeneration Kompensation	131	138	182,4	201,1	0,64	0,91
WSA: Wettkampfspezifisches Ausdauertraining	153	162	237,4	258,6	1,83	2,74