

Schwellen und Maximalwerte

Vergl. mit
--

	HF	%	Watt	%	Laktat	Watt / kg	VO2
Maximum	187		293		9,47	4,33	
4 mmol	160	85,6%	254	86,7%	4	3,76	
% von P (4 mmol) LTP 2	151	80,7%	242	82,6%	2,9	3,58	
% von P (LTP2) 3 mmol	152	81,3%	243	82,9%	3	3,59	
87,4% 2 mmol	141	75,4%	222	75,8%	2	3,28	
80,7% 1,5 mmol	132	70,6%	205	70,0%	1,5	3,03	
69,4% LTP 1	112	59,9%	168	57,3%	0,9	2,49	
Schwellenbereich	151	80,7%	242	82,6%	2,9	3,58	

Individuelle Trainingsbereiche:
(Rad)

	Herzfrequenz		Trainings- methoden	Leistung (Watt)	
	von	bis		von	bis
Anaerobe Trainingsformen "Spitzenbereich" SB	155	Hf-max	WKM, IM	247	293
Entwicklungsbereich "Schwellentraining" EB	146	154	FS, IM	230	247
Intensive Ausdauer (KH) GA2	132	145	DM, FS, IM	195	229
Extensive Grundlagenausdauer (Fett+KH) GA1	122	131	DM, FS	170	194
Grundlagenausdauer-Lang (Fett) GAL	111	121	DM	146	169
Regeneration und Kompensation REG	101	110	DM	121	145

Bemerkungen und Hinweise:

Ausbelastung: erreicht (maximale Herzfrequenz 194 / Maximallaktat 9,47 mmol)

Maximalleistung: **mittelmäßig - gut** (4,44 W/kg, 150% relatives Leistungsvermögen)

Maximale Sauerstoffaufnahme (VO2 max): nicht gemessen

Anaerobe Leistungsfähigkeit: **gering** (Anaerobe Reserve: 0,75 W/kg)

Intensive aerobe Leistungsfähigkeit: **gut** (Anaerobe Schwelle bei ca.242 W / 3,6 W/kg und 151 Hf)

Extensive aerobe Leistungsfähigkeit und Grundlagenausdauer: **sehr gut**

Insgesamt derzeit mittelmäßige - gut Leistungsfähigkeit am Rad. Mittelmäßig - gute Maximalleistung, relativ geringe anaerobe Leistungsfähigkeit, gut intensive Leistungsfähigkeit und in Relation dazu sehr gut entwickelte Grundlagenausdauer.

Potenzial zur Leistungssteigerung im intensiven Ausdauerbereich (EB) und Maximalbereich (SB).

Dazu sind regelmäßige Belastungen im Entwicklungs- bis Spitzenbereich notwendig (Intervallform), gleichzeitig sollte das Training leistungsstabilisierende Einheiten (GAL-GA1 Bereich, > 2h, Dauermethode) beinhalten.

Gute Erholungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems (die HF sinkt 3 Min nach Belastungsende auf 62% der HF-max).

Trainingshinweise:

Trainingseinheiten zur Stabilisierung der Grundlagenausdauer im GAL-1 Bereich (DM >2h).

Trainingseinheiten zur Entwicklung der extensiven aeroben Leistungsfähigkeit (TF 80-100) und der extensiven Kraftausdauer (TF 50-70) im GA2 Bereich (DM, FM).

Trainingseinheiten zur Entwicklung der intensiven aeroben Leistungsfähigkeit im EB Bereich (FM, IM).

Trainingseinheiten zur Entwicklung der anaeroben Fähigkeiten im SB Bereich (IM).

Legende: DM Dauermethode, FS Fahrtspielmethode, IM Intervallmethode, WKM Wettkampfmethode, KH Kohlenhydrate
HRT Heartrateturnpoint, LTP 1 Laktatturpoint 1, LTP 2 Laktatturpoint 2 (entspricht der Anaeroben Schwelle)