

## Schwellen und Maximalwerte

Vergl. mit

--

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

Individuelle Trainingsbereiche:  
(Rad)

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

## 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 ..... Heartratepunkt, LTP 1 ..... Laktatpunkt 1, LTP 2 ..... Laktatpunkt 2 (entspricht der Anaeroben Schwelle)