

Abt. Sport- u. Rehabilitationsmedizin
 Universitätsklinikum Ulm
 Steinhövelstr. 9
 89070 Ulm

Tel: 0731 - 500 26966
 Fax: 0731 - 500 26686
<http://www.uni-ulm.de/sportmedizin>

Herrn
 Jürgen Hoelldampf
 Ostmarkstr. 10
 73312 Geislingen

Fahrrad-Ergometer (FE) vom 25.02.2008

Jürgen Hoelldampf, 70,8 kg schwer, 173 cm Körperhöhe und 30 Jahre alt. (*:06.08.1977)

Leistung [Watt]	Herzfrequenz [1/min]	Laktat [mmol/L]
vor Belastung	88	0,6
100	128	1,1
150	143	1,8
200	168	4,5
250	178	9,9
300	188	10,7
1 min n. Bel	150	10,3
3 min n. Bel	115	10,1
5 min n. Bel	105	9,2

Laktat im Vollblut, Stufendauer regulär: 3 min
 Dauer der letzten Belastungsstufe: 0:23 min

Berechnete Ergebnisse:

relative Maximalleistung (relPmax): 256 [Watt]
 Leistung pro kg Körpergewicht 3,62 [Watt/kg]
 Gesamtdauer der Belastung: 12,4 [min]
 Laktat an der individuellen Schwelle (IAAS): 2,6 [mmol/L]

Werte bei	PLa2		PLa4				IAAS
Laktat [mmol/L]:	2	3	4	5	6	8	2,6
Leistung [Watt]:	157	179	194	206	216	234	171
pro kg [Watt/kg]:	2,22	2,53	2,74	2,91	3,05	3,31	2,42
Hf [1/min]:	146	158	166	170	173	176	154
% der max HF [%]:	78	84	88	90	92	94	82

Herrn Jürgen Hoelldampf, *06.08.1977
Fahrrad-Ergometer (FE) vom 25.02.2008

Maximalleistung:	256	Watt
Maximales Laktat:	10,7	mmol/L
P bei 4 mmol/L	194	Watt
bei HF	166	1/min
P bei 2 mmol/L:	157	Watt
bei HF	146	1/min
Indiv. Schwelle:	171	Watt
bei HF:	154	1/min
Stufendauer:	3	min
Frühere Ergebnisse:		
	Pmax	PLa4
	[Watt]	[Watt]
		MaxLa
		[mmol/L]

