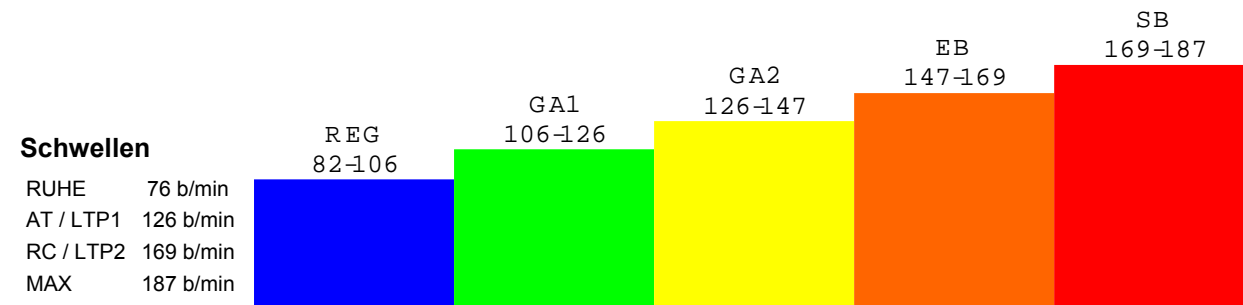


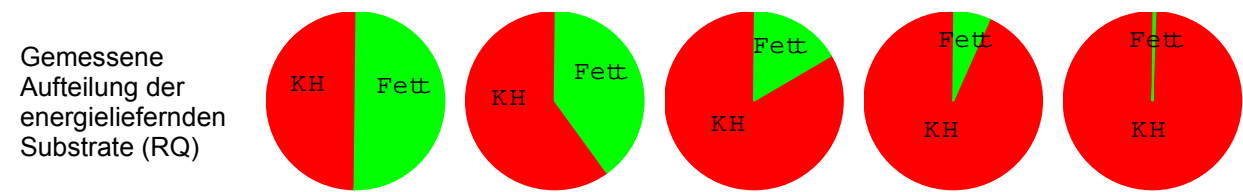
## Zuname, Vorname

**Geb** 13.01.1958      **Gr.** 177 cm      **BMI** 22,7  
**Alter** 46      **Gew.** 71 kg  
**Geschl.** männl.      **KOF** 1,87 m<sup>2</sup>      **Bem.**

## Trainingsbereiche



Trainingsbereich Beschreibung	Regeneration Kompensation	Grundlagen Ausdauer 1	Grundlagen Ausdauer 2	Entwicklungs Bereich	Spitzen Bereich
Herzfrequenz	82-106 b/min	106-126 b/min	126-147 b/min	147-169 b/min	169-187 b/min
Intensität	sehr niedrig	niedrig	mittel	hoch	sehr hoch
Ausführung und Trainingsmethode	regenerierende Dauerperiode	extensive Dauerperiode	intensive Dauerperiode	extensive Intervalle	intensive Intervalle
Stoffwechsel	aerob	aerob	aerob/anaerob	Schwelle	anaerob
Vorwiegende Energiegewinnung	Fettsäuren utilisation	Fettsäuren utilisation	Misch Stoffwechsel	aerobe Glykolyse	laktazide Glykolyse
Energieverbrauch	406 kcal/h	619 kcal/h	727 kcal/h	950 kcal/h	1108 kcal/h
Fettverbrennung	203 kcal/h	248 kcal/h	121 kcal/h	63 kcal/h	5 kcal/h



## Kommentar: exzellente Leistungsfähigkeit

Bemerkung:  
 BTPS: 24/1045/47 [°C/mbar/%]

gemessen am 28.10.2004 /13:50  
 (c) 2004 ZAN Messgeräte GmbH