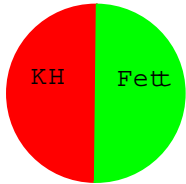


## Zuname, Vorname

<b>Geb</b> 13.01.1958	<b>Gr.</b> 177 cm	<b>BMI</b> 22,6
<b>Alter</b> 46	<b>Gew.</b> 71 kg	
<b>Geschl.</b> männl.	<b>KOF</b> 1,87 m <sup>2</sup>	<b>Bem.</b>

## Trainingsbeschreibung

### REGENERATION/KOMPENSATION (REG)

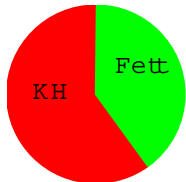


HF-Bereich	82-106 b/min
HF-Ziel	94 b/min
Energieverbr.	406 kcal/h
Fettverbr.	203 kcal/h

### Unterstützung der Regenerations-Prozesse

Aerobes, regenerierendes Ausdauertraining mit sehr niedriger Intensität (1-3 METS, 25-35% VO<sub>2</sub>max, < 2mmol Laktat). Energielieferndes Substrat sollten vorwiegend Fettsäuren sein. Aktive Erholung nach intensiver Trainingsperiode, Wettkampf oder Operation mit KompensationsEffekt.

### GRUNDLAGENAUSDAUER 1 (GA1)

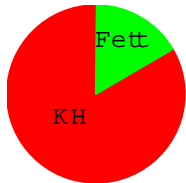


HF-Bereich	106-126 b/min
HF-Ziel	116 b/min
Energieverbr.	619 kcal/h
Fettverbr.	248 kcal/h

### Stabilisierung der Grundlagenausdauer

Aerobes, extensives Ausdauertraining mit niedriger Intensität (3-5 METS, 40-50% VO<sub>2</sub>max, 2mmol Laktat). Energielieferndes Substrat sollten vorwiegend Fettsäuren sein. Ideal für Untrainierte und zum Fettabbau. Basis für jedes Herz-Kreislauf-Training und Langzeitausdauer.

### GRUNDLAGENAUSDAUER 2 (GA2)

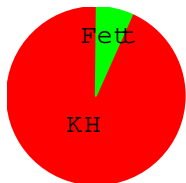


HF-Bereich	126-147 b/min
HF-Ziel	137 b/min
Energieverbr.	727 kcal/h
Fettverbr.	121 kcal/h

### Ökonomisierung der Grundlagenausdauer

Aerob-anaerob-gemischtes intensives Ausdauertraining mit mittlerer Intensität (5-8 METS, 55-65% VO<sub>2</sub>max, 3-4 mmol Laktat). Energiebereitstellung sowohl durch Fettsäurenutilisation und Glykolyse (Kohlenhydrate). Verbesserung des Wirkungsgrad aller sauerstoffverbrauchenden Organsysteme (Muskel/Herz-Kreislauf)

### ENTWICKLUNGSBEREICH (EB)

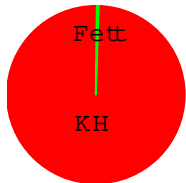


HF-Bereich	147-169 b/min
HF-Ziel	158 b/min
Energieverbr.	950 kcal/h
Fettverbr.	63 kcal/h

### Erhöhung der Grundlagenausdauer

Intensives wechselhaftes Ausdauertraining (Fahrtspiel) im anaeroben Schwellenbereich mit hoher Intensität (8-12 METS, 65-75% VO<sub>2</sub>max, 4-6 mmol Laktat). Energiebereitstellung vorwiegend durch Glykolyse (Kohlenhydrate). Erhöhung der maximalen Ausdauerleistungsgrenze und allgemein Leistungssteigerung.

### SPITZENBEREICH (SB/WSA)



HF-Bereich	169-187 b/min
HF-Ziel	178 b/min
Energieverbr.	1108 kcal/h
Fettverbr.	5 kcal/h

### Ausprägung der wettkampfspezifischen Ausdauer

Anaerobes, intensives Intervalltraining mit sehr hoher Intensität (> 12 METS, > 80% VO<sub>2</sub>max, > 6 mmol Laktat). Energiebereitstellung durch Glykolyse (Kohlenhydrate) bis hin zur Kreatininphosphat-Spaltung (10-15 sec Sprints). Verbesserung von Kraft- und Wettkampfausdauer. Erhöhung der Laktat-Toleranz

## Kommentar:

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

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