

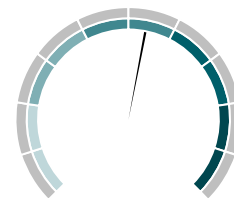
## Leistungsdiagnostik Fahrrad: Basisreport

### Athleteninformationen:

Name: Muster, Hans  
 Geschlecht: Männlich  
 Geburtstag: 01.01.1990  
 Alter zum Testzeitpunkt: 34 Jahre

Grösse: 180.0 cm  
 Gewicht: 70.00 kg  
 Sportart / Disziplin: Triathlon

### Bewertung der VO2Max:



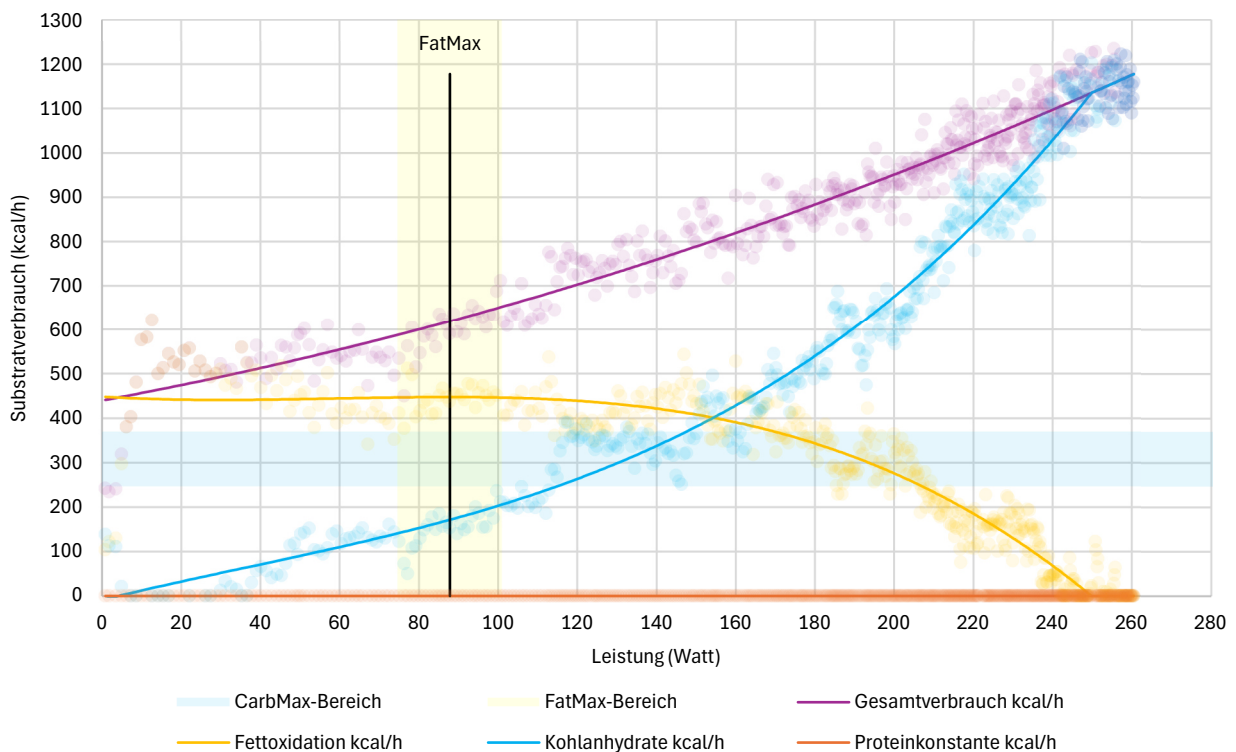
55.7

Sehr gut

### Respiratorische Schwellen und FatMax:

| VT1:          |          | VT2:          |          | FatMax:       |         |
|---------------|----------|---------------|----------|---------------|---------|
| Leistung:     | 188 Watt | Leistung:     | 254 Watt | Leistung:     | 88 Watt |
| Herzfrequenz: | 149 bpm  | Herzfrequenz: | 175 bpm  | Herzfrequenz: | 116 bpm |

### Visualisierung der Substratkinetik / Metabolische Bilanz



**Physiologische Trainingsbereiche, Herzfrequenzen und Energiebilanz:**

| Bereich:                   | Leistung | HF  | Energiebedarf | Anteil Fette: |     | Anteil KH: |     | Proteinkonstante: |     |
|----------------------------|----------|-----|---------------|---------------|-----|------------|-----|-------------------|-----|
|                            | Watt     | bpm | kcal/h        | kcal/h        | g/h | kcal/h     | g/h | kcal/h            | g/h |
| Zone 1<br>Aktive Erholung  | 51       | 106 | 533           | 443           | 48  | 91         | 22  | 0                 | 0   |
|                            | 82       | 114 | 603           | 447           | 48  | 156        | 38  | 0                 | 0   |
|                            | 113      | 124 | 683           | 443           | 48  | 240        | 59  | 0                 | 0   |
| Zone 2<br>Muskuläre Basis  | 114      | 125 | 685           | 442           | 48  | 242        | 59  | 0                 | 0   |
|                            | 151      | 136 | 791           | 407           | 44  | 385        | 94  | 0                 | 0   |
|                            | 188      | 149 | 908           | 320           | 34  | 588        | 143 | 0                 | 0   |
| Zone 3<br>Entwicklung      | 189      | 150 | 913           | 316           | 34  | 598        | 146 | 0                 | 0   |
|                            | 215      | 159 | 1002          | 213           | 23  | 790        | 193 | 0                 | 0   |
|                            | 240      | 169 | 1098          | 67            | 7   | 1031       | 251 | 0                 | 0   |
| Zone 4<br>Schwellenbereich | 241      | 170 | 1102          | 60            | 7   | 1041       | 254 | 0                 | 0   |
|                            | 254      | 175 | 1151          | 0             | 0   | 1151       | 281 | 0                 | 0   |
|                            | 261      | 177 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
| Zone 5<br>Aerobes Maximum  | 262      | 178 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
|                            | 287      | 183 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
|                            | 313      | 187 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
| Zone 6<br>Maximalbereich   | 314      | 187 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
|                            | 344      | 187 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
|                            | 375      | 187 | 1178          | 0             | 0   | 1178       | 287 | 0                 | 0   |
| Zone M1<br>FatMax          | 75       | 112 | 586           | 447           | 48  | 139        | 34  | 0                 | 0   |
|                            | 88       | 116 | 619           | 447           | 48  | 172        | 42  | 0                 | 0   |
|                            | 101      | 120 | 651           | 446           | 48  | 205        | 50  | 0                 | 0   |
| Zone M2<br>CarbMax         | 114      | 124 | 687           | 442           | 48  | 245        | 60  | 0                 | 0   |
|                            | 132      | 129 | 735           | 430           | 46  | 305        | 75  | 0                 | 0   |
|                            | 147      | 134 | 780           | 412           | 44  | 367        | 90  | 0                 | 0   |

Wir empfehlen deine nächste Diagnostik ab: **19.08.2024**