

NIRS-Leistungsdiagnostik

Name: Demo 3
Datum: 02.02.2020

Uhrzeit: 12:00

Testdetails

Startleistung [W]:	60	untersuchter Muskel:	M. rectus femoris
Steigerung/ Stufe [W]:	30	Seite:	rechts
Stufendauer [min]:	3	Ausbelastung:	ja

Sonstiges:

Körperanalyse

	Δ absolut	Δ relativ	02.02.20
Körpergewicht [kg]:			70.0
Körpergröße [m]:			1.75
Body-Mass-Index [$\text{kg}\cdot\text{m}^{-2}$]:			22.9

Leistungswerte

maximale Sauerstoffversorgung

Leistung [W]:	149
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]:	2.1
Herzfrequenz [min^{-1}]:	140

maximales Sauerstoffgleichgewicht

Leistung [W]:	240
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]:	3.4
Herzfrequenz [min^{-1}]:	164

Maximalwerte

Leistung [W]:	299
Leistung [$\text{W}\cdot\text{kg}^{-1}$]:	4.3
Herzfrequenz [min^{-1}]:	176

Trainingsbereiche

	Leistung [W]		Herzfrequenz [bpm]		
	von	bis	von	bis	
ZONE I	0	155	106	142	
extensiv	0	120	106	134	KB
intensiv	121	155	134	142	G1
ZONE II	156	214	142	155	G2
ZONE III	215	300	155	176	
extensiv	215	250	155	163	EB
intensiv	251	300	164	176	$\text{VO}_{2\text{max}}$
ZONE IV	≥ 301		-		SB/SN

Anmerkungen

Sehr gute Sauerstoffsättigung mit geringem Entwicklungspotential im Bereich der Grundlagenausdauer, was an den sehr hohen Werten und dem kontakten Verlauf über weite Teile des Tests zu erkennen ist. Die geringe Ausschöpfung der Sauerstoffsättigung in Ausbelastung, zeigt jedoch ein sehr großes Potenzial. Daher Umfänge in Zone III & IV einbauen bzw. steigern. Der Verlauf der Sauerstoffsättigung weist darauf hin, dass das Training vermehrt im niedrig-intensiven Bereich absolviert wird und wenige bis keine Intensitäten enthält. Der Verlauf der Durchblutung weist darauf hin, dass im Schwellenbereich mit betont hoher (110+ Umdrehungen) oder niedriger (30-50 Umdrehungen) Tretfrequenz trainiert werden sollte. Die abfallende Durchblutung bei steigender Leistung zeigt, dass die Kraft nicht ausreicht. Daher Training mit geringer Trittfrequenz. Das Training mit hoher Trittfrequenz soll die motorischen Fähigkeiten entwickeln und sowohl als Ausgleich als auch als Reiz für weitere Entwicklungen dienen.

NIRS-Leistungsdiagnostik

Name: Demo 3
Datum: 02.02.2020

Stufentest

