

NIRS-Leistungsdiagnostik

Name: Demo 4
Datum: 02.02.2020

Uhrzeit: 13:00

Testdetails

Startleistung [W]: 60
 Steigerung/ Stufe [W]: 30
 Stufendauer [min]: 3

untersuchter Muskel: M. rectus femoris
 Seite: rechts
 Ausbelastung: ja

Sonstiges:

Körperanalyse

	Δ absolut	Δ relativ	02.02.20
Körpergewicht [kg]:			85.0
Körpergröße [m]:			1.82
Body-Mass-Index [kg·m ⁻²]:			25.7

Leistungswerte

maximale Sauerstoffversorgung

Leistung [W]:	149
Leistung [W·kg ⁻¹]:	1.8
Herzfrequenz [min ⁻¹]:	120

maximales Sauerstoffgleichgewicht

Leistung [W]:	240
Leistung [W·kg ⁻¹]:	2.8
Herzfrequenz [min ⁻¹]:	164

Maximalwerte

Leistung [W]:	269
Leistung [W·kg ⁻¹]:	3.2
Herzfrequenz [min ⁻¹]:	185

Trainingsbereiche

	Leistung [W]		Herzfrequenz [bpm]		
	von	bis	von	bis	
ZONE I	0	155	55	123	
extensiv	0	120	55	107	KB
intensiv	121	155	108	123	G1
ZONE II	156	214	123	148	G2
ZONE III	215	300	149	185	
extensiv	215	250	149	164	EB
intensiv	251	300	165	185	VO _{2max}
ZONE IV	≥ 301		-		SB/SN

Anmerkungen

Gutes Maximum der Sauerstoffsättigung, allerdings geringe Sättigung im niedrig-intensiven Bereich. Daher sollte insbesondere das Trainingsvolumen in Zone I - extensiv deutlich ausgebaut werden. Der Abfall der Sauerstoffsättigung in Zone III kann durch regelmäßige Belastungen in diesem Intensitätsbereich behoben werden. Hierzu sollten vor allem Belastungen im extensiven Bereich zum Einsatz kommen (z.B. K3). Die Ausschöpfung der Sauerstoffaufnahme in Ausbelastung weist noch Potential auf; dazu sollten Belastungen in Zone III intensiv und Zone IV in das Training eingebaut werden. Der Verlauf der Durchblutung legt nahe, dass die Tretfrequenz etwas zu niedrig gewählt wurde.

NIRS-Leistungsdiagnostik

Name: Demo 4
Datum: 02.02.2020

Stufentest

