

Testergebnisse auswerten	Mustermann, Max
1 Test auswählen	2 Ergebnisse berechnen

4.2 - V'O2max-Werte

Parameter	Soll	Max.	%Soll	AS	%Max	
Leistungsfähigkeit						
V'O2 [l/min]	2,48	3,43	138	1,83	53	
V'O2/HF [ml]	16,2	19,3	119	15,8	82	
P [W]	173	308	178	145	47	
Ausbelastung						
HF [1/min]	153	178	116	115	65	
RQ	1,05	1,17	111	0,97	83	
AF [1/min]	33,2	38,8	117	36,5	94	

Trend Alles Drucken Ausbelastung (V'O2max)

Version 2.0.0 Demo-Modus
Beenden Zurück Weiter

Testergebnisse auswerten	Mustermann, Max
1 Test auswählen	2 Ergebnisse berechnen

4.1 - Anaerobe Schwelle bestimmen

Parameter	AT
Leistungsfähigkeit	
V'O2 [l/min]	1,83
V'O2/HF [ml]	15,8
P [W]	145
Ausbelastung	
HF [1/min]	115
RQ	0,97
AF [1/min]	36,5

V-Slope

VCO2 [l/min] (V'O2 [l/min])

Atemäquivalent

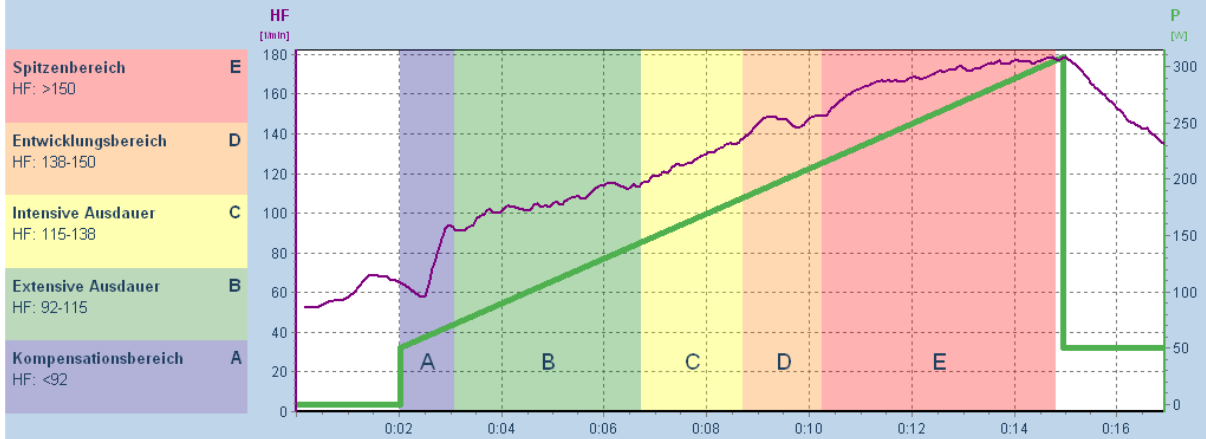
VE/V'O2

Standard AT-Berechnung
< >

Trend Alles Drucken Anaerobe Schwelle

Version 2.0.0 Demo-Modus
Beenden Zurück Weiter

4.3 - Trainingszonen



Bemerkungen

Belastungsgerät: Fahrrad-Ergometer
 Ändern Sie die HF-Trainingszonen für folgende Sportarten:
 +10 für Laufen,
 + 5 für Walking,
 - 10 für Schwimmen.

Alles Drucken

HF-Trainingszonen