

Laufbandstufentest

Leo Rickenbacher

01.04.2009

Person

Geb. Datum: 11.02.1960 Sportart: Laufen
Grösse (cm): 176.5 Kader:
Gewicht (kg): 68.4 Swiss Olympic Card: Keine

Protokoll

Laufbandtyp: h/p cosmos
Anfangsbelastung (km/h): 9.0
Belastungsänderung (km/h): 1.8
Stufendauer (Min): 3.0
Pausendauer (Sec): 30
Laktatanalysegrät: super gl
Entnahmestelle: Ohrläppchen

Testbedingungen

Trainingsphase

Aufbau

Vorbelastung (48 Std)

normal

Ernährung

normal

Koffein: 2 Kaffee
Alkohol (12 Std): kein
Letzte Mahlzeit: 06:30:00 Milch, Brot, Honig

Krankheit (14 Tg) / Verletzungen / Medikamente / Supplemente

Krankheit: keine
Verletzungen: 1 Velosturz Sommer 2008
Medikamente: keine
Supplemente: keine

Testablauf

Testzeit: 10:10:00
Befindlichkeit: 8
Testmotivation: 8
Beschwerden: keine
Technische Durchführung: normal
Ausbelastung: maximal
Einstellungen Testgerät:
Test durchgeführt von: Ralf Seidel

Beurteilung Testbedingungen

optimal beeinträchtigt mangelhaft

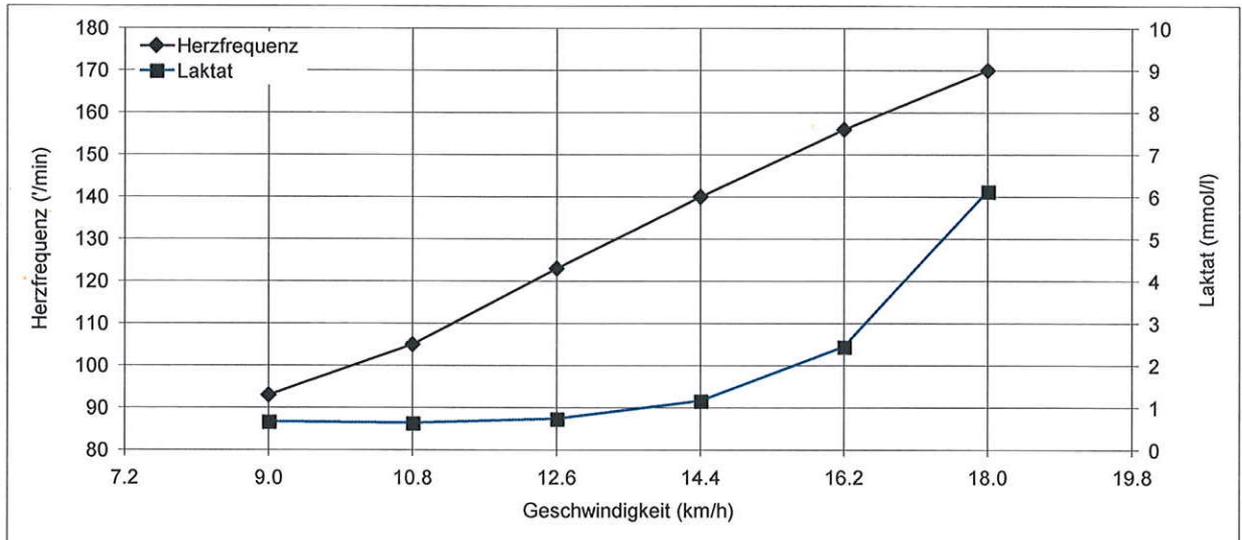
Bemerkungen: Ziel: 100 km Biel 12.06.2009 in < 10:00 h
Training: 5-8 x 10-25 km (Puls 125-135), eventuell Velo 1-2 x 60 km Arbeitsweg, Hometrainer:
2-3 x 30 min (kraftvoll)

Testbedingungen

Resultate

Stufen	km/h	Herzfrequenz	Laktat	Borg
1	9.0	93	0.7	9.0
2	10.8	105	0.6	11.0
3	12.6	123	0.7	13.0
4	14.4	140	1.2	15.0
5	16.2	156	2.5	17.0
Abbruch	18.0	170	6.1	19.0

Nachbelastungslaktat (mmol/l): 2 Min: 0.0 mmol/l 5 Min: 0.0 mmol/l 10 Min: 0.0 mmol/l



Zusammenfassung

	Leistung (km/h):	% max. Leistung:	Herzfrequenz (/min):	% max. HF:
2.0 mmol/l-Laktat	15.6	87	150	88
3.0 mmol/l-Laktat	16.5	91	158	93
4.0 mmol/l-Laktat	17.0	94	161	95
5.0 mmol/l-Laktat	17.4	97	165	97
Baseline + 1.5 (2.2 mmol/l)	15.8	88	152	89

	Leistung (km/h):	Laktat (mmol/l):	Herzfrequenz (/min):	Borg
Maximum	18.0	6.1	170	19.0

VO2max:	absolut (l/min)	relativ (ml/min/kg)
gemessen:	-	-
geschätzt:	4.0	58

Schwellenbestimmung

Schwellentyp:	Schwellenleistung:	Schwellenherzfrequenz:	Bemerkung:
2.4 mmol/l	16.1 km/h	155 /min	

Leo Rickenbacher

01.04.2009

Beurteilung

aerobe Ausdauerfähigkeit:

sportartspezifisch: sehr gut gut mittel
 mässig schlecht

generell: ausgezeichnet

Ausbelastung: normales Stehvermögen

Bemerkungen: Identische Laktat-Leistungskurve wie im Mai 2006. Herzfrequenz ähnlich.
 Der geplante Trainingsumfang für die Vorbereitung auf Biel ist gut so. Jede 3. Woche Regenerationswoche.

Laufstilkontrolle/-schulung: Fuss rechts grössere Aussenrotation. Frau Meret Escher und Herr Markus Dohm-Acker, 044 385 75 50

Trainingsempfehlung

Belastung	Herzfrequenz	Geschwindigkeit (km/h)	Kilometerzeit (mm:ss)	Dauer
Regeneration	< 110	< 11.3	> 5:18	ein-/auslaufen
Locker	110 - 125	11.3 - 12.8	5:18 - 4:40	LL > 120 min
Mittel	125 - 140	12.8 - 14.4	4:40 - 4:09	DL 40-80 min
Schnell	140 - 155	14.4 - 16.1	4:09 - 3:43	TDL 20-40 min
Intervall	> 155	> 16.1	< 3:43	---

Trainingsziel Ausdauer

Ideal: wöchentl. 2 Lange Läufe > 2 h, leicht hügelig

Biel 100 km: bergan gehen, kurz vor der Bergkuppe wieder mit laufen beginnen.

Bemerkungen

- Trinken: "Long Energy" für LL > 2h, "Competition" für DL 1-2 h. Kontrolle mittels Farbe Urin, hell/farblos!

- Konsequenter Training Rumpf- und Fussmuskulatur
- Mehrere gute Laufschuhe abwechselnd tragen
- Wöchentlich 1 x Sportmassage

Datum, Unterschrift