

Tristyle e.U., Elisabeth Niedereder

Markus Steinacher

Telefon: +43 664 39 13 257

 elisabeth.niedereder@tristyle.at
<http://www.tristyle.at>

Wien, den 10.05.2014

Leistungsdiagnostik für Steinacher, Markus *15.03.1979

Am 09.05.2014 führten wir einen Mehrstufentest Feldtest Laufen durch.

Laufgeschwindigkeit (km/h)	Distanz (m)	Stufendauer (min)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Laktat (mmol/l)	Energiebedarf (kcal/h)
(Ruhe)	-	-	80	1.20	-
6.55	1200	11:00 min	123	1.30	543
8.15	1200	8:50 min	148	2.00	686
9.47	1600	10:08 min	163	3.30	794
10.91	1600	8:48 min	180	4.80	911
12.41	800	3:52 min	192	7.40	1037

Es errechnen sich die folgenden Ergebnisse für Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik:

Leistung an der sog. individuellen anaeroben Schwelle ("IAS")	9.0 km/h (2.51 m/s)
1.000 m-Laufzeit an der "IAS":	6:38 min
Herzfrequenz an der "IAS":	157/min

Individuelle Belastungsempfehlungen*:

Trainingsart	Laufgeschwindigkeit (km/h)	pro 1.000 m	Herzfrequenz
Regenerativer und langer Dauerlauf	LDL/RL unter 6.6 km/h	langsamer als 9:03 min	unter 124/min
Mittlerer Dauerlauf	MDL 6.6 - 8.6 km/h	9:03 min - 6:59 min	125 - 151/min
Tempodauerlauf	TDL 8.6 - 9.1 km/h	6:59 min - 6:34 min	152 - 158/min
Extensive Tempoläufe	ETL 9.0 - 9.7 km/h	6:42 min - 6:12 min	156 - 164/min

 *) Bitte beachten Sie, dass die Empfehlungen gegebenenfalls abweichen können (mehr unter <http://ergonizer.de/herzfrequenz>).

Zusätzliche Daten zur Körperkonstitution:

Körpergröße (cm) / Körpergewicht (kg):	178.0 cm / 88.0 kg
Body-Mass-Index (BMI):	27.8