

**Untersuchung:**

Name:	<b>No Name Example</b>	GebDat:	
Masse [kg]:		Datum:	29.08.2009
Sportart:	Handball/Schiedsrichter	Testleiter:	Prof. Hans Holdhaus
Periode:	Vorbereitung	Leistungskategorie:	Handball/Schiedsrichter
Trainer:		Belastungstyp:	Shuttle Run
Ort:	Perchtoldsdorf	Stufendauer:	3:00
Bemerkung:			

**gemessene Werte:**

Belastung [km/h]	Laktat [mmol/l]	Hf [1/min]	VO <sub>2</sub> [ml/min]	VCO <sub>2</sub> [ml/min]	RQ (VCO <sub>2</sub> /VO <sub>2</sub> )	VE [l/min]	RR [mm Hg]
7,50	1,22	118			-		/
9,00	1,78	134			-		/
10,50	3,53	153			-		/
12,00	7,87	165			-		/

**Schwellen/Maximalwerte:**

Schwelle	Belastung [km/h]	Belastung [m/s]	Belastung [km/h]	Laktat [mmol/l]	Hf [1/min]	VO <sub>2</sub> [ml/min]	VO <sub>2</sub> [ml/kg/min]	VO <sub>2</sub> [%]
AS	9,31	2,59	9,31	2,00	138	-		
ANS	10,73	2,98	10,73	4,00	153	-		
Maximal	12,00	3,33	12,00	7,87	165			

**Trainingsbereiche:**

Name: **No NameExample**

Datum: 29.08.2009

Trainingsbereich	puls [1/min]		duration [min]	
	von	bis	von	bis
Regeneration/compensation A0		110	20	30
Extensive endurancetraining A1	111	125	60	75
Extensive endurancetraining A2	126	137	40	60
Intensive endurancetraining A3	138	155	20	30
Anaerobic endurance A4	156	170	10	20

**Trainingadvice:**

Excellent Aerobic endurance level. Continue your training !!!!

**Grafik:**

Name: **No Name Example**

Datum: 29.08.2009

