



## CrossFit Fächerstadt Diagnostik

CrossFit Fächerstadt, Florian Würzberger  
Daimlerstraße 16, 76185 Karlsruhe

CrossFit Fächerstadt  
Daimlerstraße 16  
76185 Karlsruhe (Baden)

Daimlerstraße 16  
76185 Karlsruhe  
Deutschland

<https://crossfit-faecherstadt.com>  
 [diagnostik@crossfit-faecherstadt.com](mailto:diagnostik@crossfit-faecherstadt.com)

Karlsruhe, den 30.07.2020

### Leistungsdiagnostik für Fächerstadt, CrossFit \*03.11.1989

Am 30.07.2020 führten wir einen Mehrstufentest auf dem Laufband (1.0% Steigung) durch. Die Vorgabe für die Stufendauer betrug 3 Minuten. Hierbei wurde die letzte Stufe über 1:00 min durchgehalten.

Stufendauer min	Lauftempo km/h	Leistung Watt	Herzfrequenz Schläge/min	Laktat mmol/l	Energiebedarf kcal/h
	(Ruhe)	(Ruhe)	77	0.70	74
3:00 min	6	116	121	1.07	419
3:00 min	8	155	141	0.96	559
3:00 min	10	194	160	1.05	698
3:00 min	12	232	174	1.55	838
3:00 min	14	271	190	2.68	978
3:00 min	16	310	199	5.95	1117
1:00 min	16.67	323	201	6.81	1164

Es errechnen sich folgende Ergebnisse für Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik

Leistung an der Individuellen Anaeroben Schwelle ("IAS") **13.8 km/h (3.82 m/s)**  
 1.000 m-Laufzeit an der "IAS": **4:21 min**  
 Herzfrequenz an der "IAS": **188/min**  
 Maximale Sauerstoffaufnahme (VO<sub>2</sub>max, berechnet): **3.88 l/min**  
 Relative VO<sub>2</sub>max (berechnet): **52.8 ml/min/kg Körpergewicht**

Die "IAS" (km/h) entspricht dem 32. Perzentil (d.h. 32 Prozent liegen dahinter) unter allen Mittel- und Langstreckenläufern Ihrer Altersgruppe und dem 92. Perzentil innerhalb der gesamten männlichen Altersgruppe.

### Individuelle Belastungsempfehlungen\*

Trainingsart	Lauftempo (km/h)	Leistung (Watt)	pro 1.000 m	Herzfrequenz	
Reg. und langer Dauerlauf	LDL/RL	unter 10.5 km/h	unter 203.9 Watt	langsamer als 5:41 min	unter 163/min
Mittlerer Dauerlauf	MDL	10.5 - 12.7 km/h	203.9 - 245.0 Watt	5:41 min - 4:44 min	164 - 180/min
Tempodauerlauf	TDL	12.7 - 13.9 km/h	245.0 - 268.9 Watt	4:44 min - 4:19 min	181 - 188/min
Extensive Tempoläufe	ETL	13.6 - 14.7 km/h	263.6 - 284.9 Watt	4:24 min - 4:04 min	188 - 193/min

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

Zusätzliche Daten zur Körperkonstitution:

Körpergröße (cm) / Körpergewicht (kg): **184.0 cm / 73.5 kg**  
 Body-Mass-Index (BMI): **21.7**



### Laufbandergometrie, Stufendauer 3 min:

Stufendauer min	Lauftempo km/h	Leistung Watt	Herzfrequenz Schläge/min	Laktat mmol/l	Energiebedarf kcal/h
	(Ruhe)	(Ruhe)	77	0.70	74
3:00 min	6	116	121	1.07	419
3:00 min	8	155	141	0.96	559
3:00 min	10	194	160	1.05	698
3:00 min	12	232	174	1.55	838
3:00 min	14	271	190	2.68	978
3:00 min	16	310	199	5.95	1117
1:00 min	16.67	323	201	6.81	1164

### Ergebnisanalyse

30.07.2020	
Körpergewicht	73.5 kg
Lactate Threshold (LT)	10.5 km/h / 2.93 m/s
1.000m-Laufzeit an der LT	5:41 min
Laktat an der LT (Lactate Threshold)	1.01 mmol/l
Herzfrequenz an der LT (Lactate Threshold)	164 /min
LT in Prozent der "IAS"	77 %
Max. glyc. Power ("VLaMax")	0.38 mmol/l/s
IAS (Laktatkonstante: 1.5 mmol/l):	13.8 km/h / 3.82 m/s
Perzentil (IAS)	92.1 %
1.000 m-Laufzeit an der "IAS"	4:21 min
Laktatkonzentration an der "IAS"	2.52 mmol/l
Herzfrequenz an der "IAS"	188 /min
P(IAS) in Prozent der Maximalleistung	83 %
Leistung bei 2.0 mmol/l Laktat	13.2 km/h / 3.66 m/s
Herzfrequenz bei 2.0 mmol/l Laktat	185 /min
1.000m-Laufzeit bei 2.0 mmol/l Laktat	4:33 min
Leistung bei 3.0 mmol/l Laktat	14.2 km/h / 3.94 m/s
Herzfrequenz bei 3.0 mmol/l Laktat	191 /min
1.000m-Laufzeit bei 3.0 mmol/l Laktat	4:14 min
Leistung bei 4.0 mmol/l Laktat	14.9 km/h / 4.13 m/s
Herzfrequenz bei 4.0 mmol/l Laktat	194 /min
1.000m-Laufzeit bei 4.0 mmol/l Laktat	4:02 min
VO2max (berechnet)	3.88 l/min
Relative VO2(max) (berechnet)	52.8 ml/min/kg
Trainingsalter	fehlt
Prognose 1.500 m-Lauf	5:02.0 min
Prognose 5.000 m-Lauf	19:02.8 min
Prognose 10.000 m-Lauf	40:55.8 min
Prognose Halbmarathon	1:33:17 h
Prognose Marathon	3:20:25 h

### Individuelle Belastungsempfehlungen\*

Trainingsart		Lauftempo (km/h)	Leistung (Watt)	pro 1.000 m	Herzfrequenz	
Reg. und langer Dauerlauf	LDL/RL	unter 10.5 km/h	unter 203.9 Watt	langsamer als 5:41 min	unter 163/min	<span style="background-color: #d9ead3; border: 1px solid #ccc; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span>
Mittlerer Dauerlauf	MDL	10.5 - 12.7 km/h	203.9 - 245.0 Watt	5:41 min - 4:44 min	164 - 180/min	<span style="background-color: #fcf8e3; border: 1px solid #ccc; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span>
Tempodauerlauf	TDL	12.7 - 13.9 km/h	245.0 - 268.9 Watt	4:44 min - 4:19 min	181 - 188/min	<span style="background-color: #fff2cc; border: 1px solid #ccc; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span>
Extensive Tempoläufe	ETL	13.6 - 14.7 km/h	263.6 - 284.9 Watt	4:24 min - 4:04 min	188 - 193/min	<span style="background-color: #d9534f; border: 1px solid #ccc; display: inline-block; width: 10px; height: 10px;"></span>

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

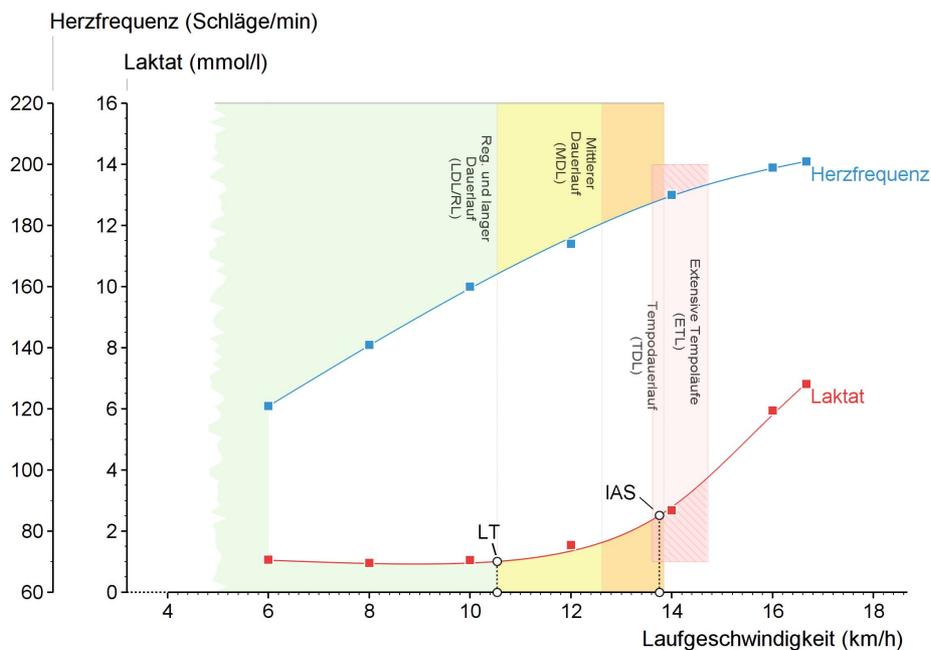
# Leistungsdiagnostik

CrossFit Fächerstadt  
 Laufbandergometrie vom 30.07.2020

Analyse für Fächerstadt, CrossFit \*03.11.1989  
 (Triathlon, Olympische Distanz)

Gedruckt am 30.07.2020 18:31:27

## Laktatleistungskurve:



## Maximum-Power-Profile (CP-Prognose):

