

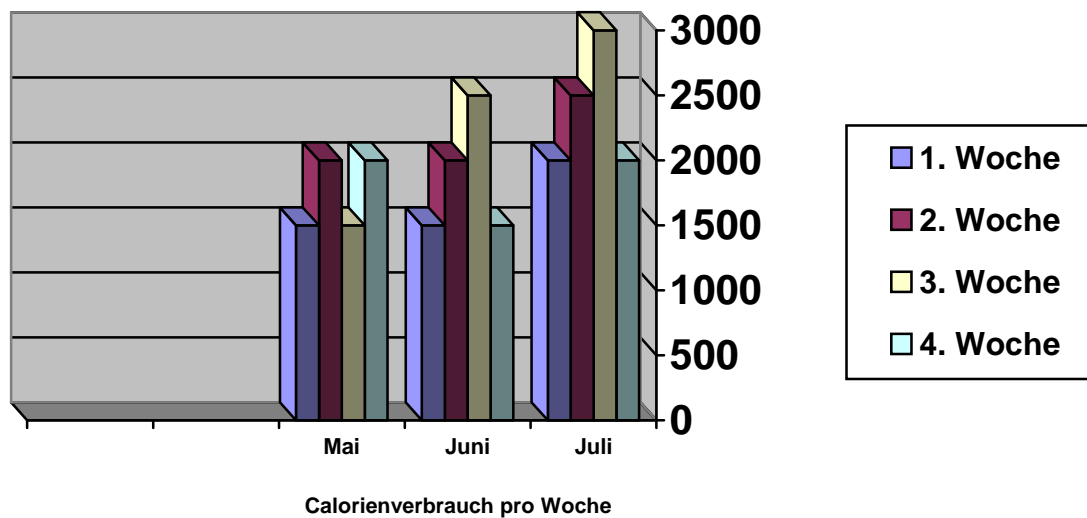
Beurteilung der Leistungsfähigkeit Beispiel:

Ihre **Leistungsfähigkeit** ist mit einem Wert von **1,23 Watt/kg/Körpergewicht** in einem **niedrigen** Bereich. Der Mindestwert sollte **1,4** betragen, der Idealwert ist **2,0**.

Der **Verlauf der Milchsäurewerte** ist **zu stetig ansteigend**. Im Bereich **50 – 100 Watt** sollte die **Laktatkurve** möglichst **flach** verlaufen.

Für eine **Verbesserung** der **aeroben Ausdauerleistung** (Fettstoffwechsel), empfehle ich Ihnen ein dosiertes **aerobes Herz – Kreislauftraining**.

Trainingsverteilung



Training Beispiel:

- **Trainingspensum 1500 – 3000 Calorien pro Woche Ausdauertraining**
 - **Kontrolle** des Trainings bitte mit **Herzfrequenzmesser** und Dokumentation
 - empfohlene Geräte: Polar f7 / RS 400 mit Infrarotübertragung
 - **Herzfrequenz 110 – 138**

Zielsetzung: Höhere Ausdauerleistung (mind. 1,5 Watt/kg/Körpergewicht) bei der nächsten Messung. Körpergewicht unter 100kg zum 1. Juni 2011 / unter 95kg zum 1. Juli 2011.

Ein Ziel haben, und systematisch darauf hinarbeiten bringt den Erfolg!