

Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung

Dr. Kirsten Reinecke / Meinolf Krome

[Reinecke@sportmed.upb.de](mailto:Reinecke@sportmed.upb.de)

[Krome@sportmed.upb.de](mailto:Krome@sportmed.upb.de)

Tel.: 05251-603328

Ort: Uni Sportplatz

Feldstufentest draußen

Datum: 31.01.2017

**Name: Thomas Müller**

Abb.

Rd. 2

Belastung: m/s

Laktat: mmol/l

Herzfrequenz: S/min

Ruhe	2	2,4	2,8	3,2	3,6	4,0	4,4
0,70	0,88	0,67	1,01	1,56	2,83	7,55	9,95
	126	133	145	160	169	182	185

4-mmol-Schwelle: 3,69 m/s



Leitung: Prof. Dr. Dr. Claus Reinsberger

## Trainingsempfehlungen

Laufgeschwindigkeit (Minuten / 1000m)

reg.	ext.-umf.	ext.	int.	interv.
bis 06:55	06:10	05:30	04:50	04:30

Herzfrequenz (Schläge / Minute)

reg.	ext.-umf.	ext.	int.	interv.
133	134-144	146-156	157-167	/

Intervallvorgaben beziehen sich auf 1000 bzw. 2000 Meter



