

# VO2max Leistungsbericht

Name: Max Muster

Gewicht: 72 kg

Körperfett: 14%

VLamax: 0.47 mmol/l/s

VO2max: 64.5 ml/min/kg

Trainingsziel: Besserer MMP 5min

Empfohlenes Intervall: 3x5min @ 110% FTP, 5min Pause