

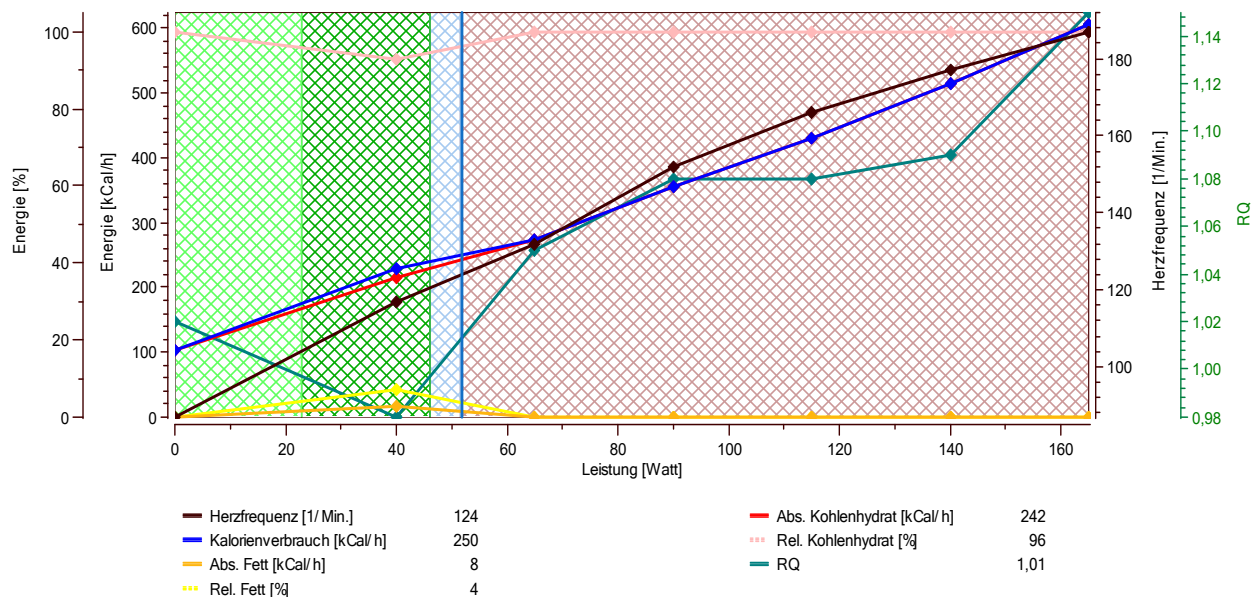
| | | |
|--------------|------------------|--------------------------------------|
| Name | w 5 | cardioscan |
| Datum | 26.04.2018 13:29 | Valentinskamp 30 |
| Geburtsdatum | 26.11.1992 | Hamburg |
| Größe | 167 cm | Tel./Fax: 040 30372330 / |
| Gewicht | 56 kg | E-Mail: julian.luetten@cardioscan.de |

Druckdatum: 31.05.2018

Leistungsdiagnostik-Auswertung

| | | | |
|---------------------------|------------------|---------------------------|-----------------|
| Belastungsgerät: | Fahrradergometer | | |
| Einstiegsbelastung: | 40 [Watt] | Stufenhöhe: | 25 [Watt] |
| Stufendauer: | 90 [Sekunden] | Messdauer: | 30 [Sekunden] |
| max. gemessenes VO2 abs.: | 2,19 l/min | max. gemessenes VO2 rel.: | 39,05 ml/min/kg |

| Stufe | Leistung [Watt] | Herzfrequ. (1/min) | VO2 (l/min) | RQ | Fett (%) | Kohlenhyd. (%) | Fett (kCal/h) | Kohlenhyd. (kCal/h) | Energie (kCal/h) |
|-------|-----------------|--------------------|-------------|------|----------|----------------|---------------|---------------------|------------------|
| Ruhe | 0 | 87 | 0,373 | 1,02 | 0 | 100 | 0 | 103 | 103 |
| 1 | 40 | 117 | 0,83 | 0,98 | 7 | 93 | 16 | 214 | 230 |
| 2 | 65 | 132 | 0,987 | 1,05 | 0 | 100 | 0 | 273 | 273 |
| 3 | 90 | 152 | 1,287 | 1,08 | 0 | 100 | 0 | 356 | 356 |
| 4 | 115 | 166 | 1,553 | 1,08 | 0 | 100 | 0 | 429 | 429 |
| 5 | 140 | 177 | 1,855 | 1,09 | 0 | 100 | 0 | 513 | 513 |
| 6 | 165 | 187 | 2,187 | 1,15 | 0 | 100 | 0 | 605 | 605 |



| | | | |
|-------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------|
| Regeneratives Training: | 87 /min - 87 /min | Ext. Grundagentraining: | 87 /min - 67 /min |
| Int. Grundagentraining: | 67 /min - 121 /min | Entwicklungsbereich: | 121 /min - 124 /min |
| Spitzenbereich: | 124 /min - 187 /min | | |