



Daniel Köntopf Personal Training
 Daniel Köntopf
 info@danielkoentopf.de

Straße Naumburger Straße 50
 Ort 34466 Wolfhagen
 Telefon 0174 27 83 162

Energiestoffwechselfdiagnostik

23.10.2022

Name:	Daniel Köntopf	Testmethode:	aeroscan
Alter:	36	Trainingsgerät:	Radergometer
Sportart:		Eingangsbelastung:	50 Watt
Größe:	180 cm	Stufenlänge:	2:00 min
Gewicht:	72 kg	Stufenhöhe:	25 Watt
BMI:	22,2 kg/m ²	max. gemessene VO2 abs.:	3,1 l/min
Geschlecht:	männlich	max. gemessene VO2 rel.:	42,9 ml/min/kg

Ruheumsatz pro Tag

	pro Stunde [kcal/h]	pro Tag [kcal/d]
Gemessener Ruheumsatz	Ruhemessung wurde übersprungen	Ruhemessung wurde übersprungen

Trainingsbereiche

Trainingsbereich	REG	TB1	TB2	TB3
Herzfrequenz [1/min]	<91	91-128	128-157	>157
Leistung [Watt]	<57	57-149	149-194	>194

REG Regeneration

Das Training ist gekennzeichnet durch eine niedrige Intensität mit individuell hohem aktiven Fettstoffwechsel (rel. Anteil an der Energiebereitstellung). Das Training dient der Regeneration nach Einheiten mit hoher Intensität oder nach Wettkämpfen.

TB1 Grundlagentraining

Extensives Grundlagentraining mit niedriger Intensität dient der Verbesserung des aeroben Energiestoffwechsels. Die individuelle Fettverbrennung ist in diesem Bereich hoch.

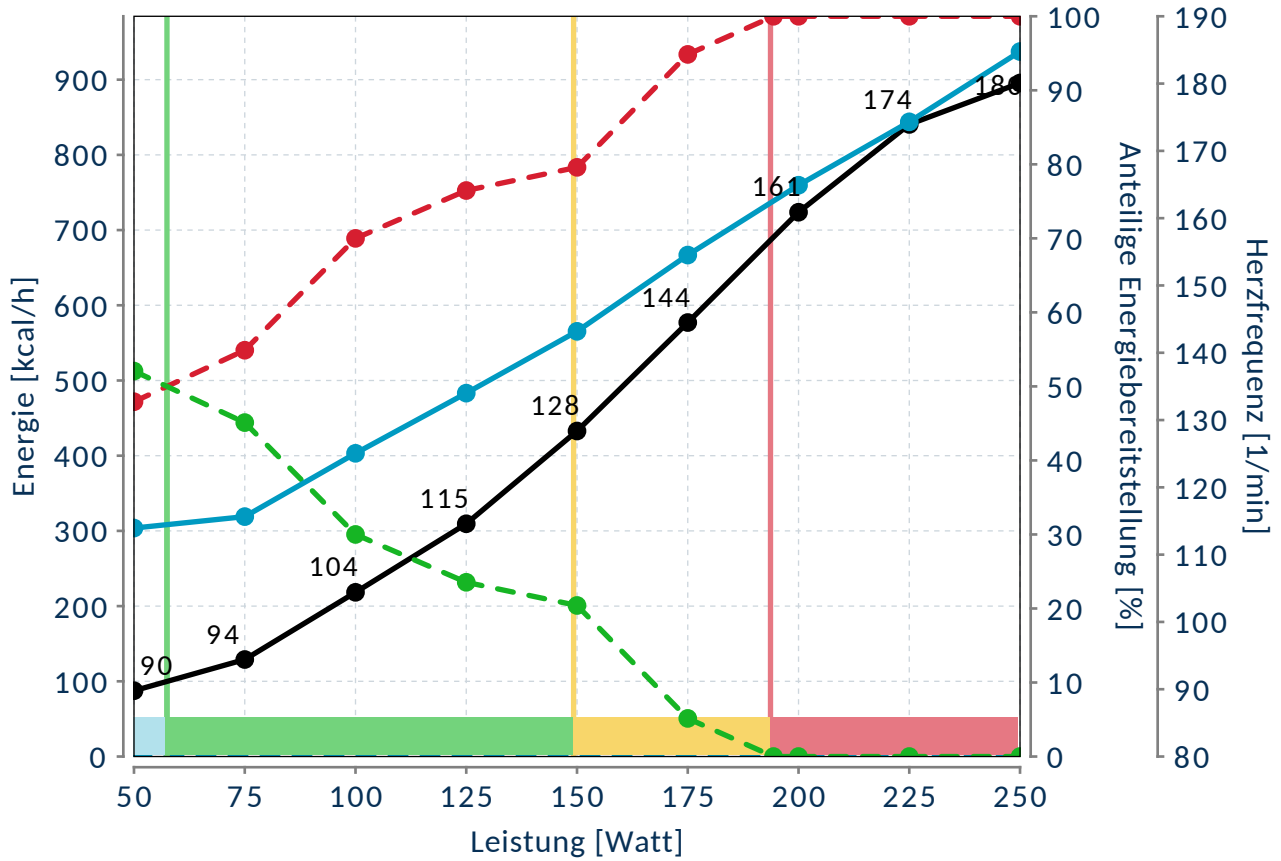
TB2 Aufbau

Das intensive Grundlagentraining mit höherer Intensität dient der Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit und der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf- Systems. Es erfolgt der Übergang zur intensiven Kohlenhydratverbrennung.

TB3 Wettkampf- u. Spitzenbereich

In diesem sehr intensiven Trainingsbereich erfolgt der Übergang zur anaeroben Energiebereitstellung. Es erfolgt Intervalltraining oder Tempotraining.

Energiestoffwechsel bei steigender Belastung



- Kalorienverbrauch [kcal/h]
- Ruheumsatz [kcal/h]
- Rel. Fettstoffwechsel [%]
- Rel. Kohlenhydratstoffwechsel [%]
- Herzfrequenz [1/min]
- Regeneration
- Grundlagentraining
- Aufbau
- Wettkampf- u. Spitzenbereich



Energiestoffwechsel bei steigender Belastung - Stufendaten

Stufe	Leistung [Watt]	Dauer [min]	Herzfrequ. [1/min]	VO2 [l/min]	RQ	Fett [kcal/h]	Kohlenhydr. [kcal/h]	Fett %	Kohlenhydr. %	Energie [kcal/h]
Ruhe	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*	--*
1	50	1:59	90	1,038	0,84	158	146	52	48	304
2	75	2:00	94	1,085	0,86	144	175	45	55	319
3	100	2:00	104	1,356	0,91	121	282	30	70	403
4	125	2:02	115	1,617	0,93	114	369	24	76	483
5	150	2:00	128	1,888	0,94	115	450	20	80	565
6	175	2:00	144	2,203	0,98	34	632	5	95	667
7	200	2:00	161	2,500	1,00	0	760	0	100	760
8	225	2:00	174	2,778	1,03	0	844	0	100	844
9	250	2:00	180	3,085	1,08	0	937	0	100	937

* Ruhemessung wurde übersprungen





Empfehlungen Ihres Diagnostikers

Submaximale Leistungsdiagnostik auf einem drehzahlunabhängigen Radergometer ohne Ausbelastung zur Bestimmung der anaeroben Schwelle

50 Watt / Eingangsstufe

25 Watt / Stufenhöhe

2:00 min / Stufenlänge (90 / 30 Sekunden)

Rekomp / Regeneration & Kompensation

Hf < 91

GA 1 / Grundlagenausdauer & Stoffwechseltraining

Hf = 91 - 128

GA 2 / Entwicklungsbereich

Hf = 128 - 157

anaerobe Schwelle

Hf = 157

WSA / Leistungsbereich

Hf = 157 - 180

Hf = Schläge / min

