

Testdatenblatt Laktatstufentest

Name: _____

Testzeit, Datum: _____

Sportart: _____

Kader: _____

Ort: _____

Gerät: _____

Temperatur: _____

Luftfeuchtigkeit: _____

Stufe	Leistung / Geschwindigkeit	HF	Laktat	RPE	Dauer / Abbruch	Bemerkungen
Ruhe						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
Nachbel.						

Weitere Bemerkungen:
