

VO₂max-Test

Vorname Name

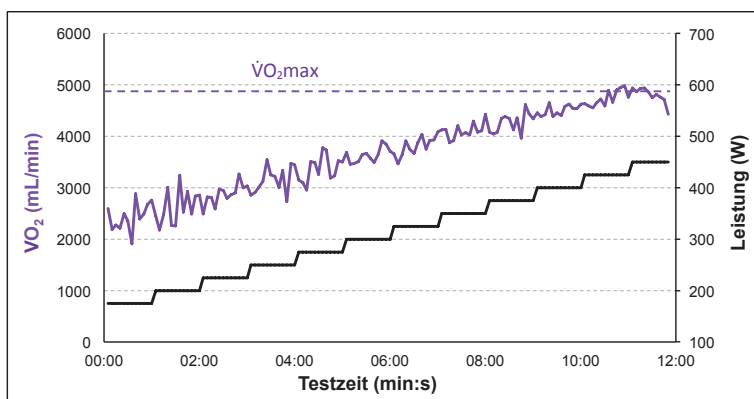
05.02.2015

Testprotokoll

Anfangsbelastung: **175 W**
 Inkrement: **25 W**
 Stufendauer: **1 min**

Laktatanalysegerät: **Biosen, C_line**
 Ergospirometriegerät: **Jaeger Oxycon Pro**
 Auswertung: **max 30-s-Mittel, Messfehler ± 4-5%**

Rohdaten

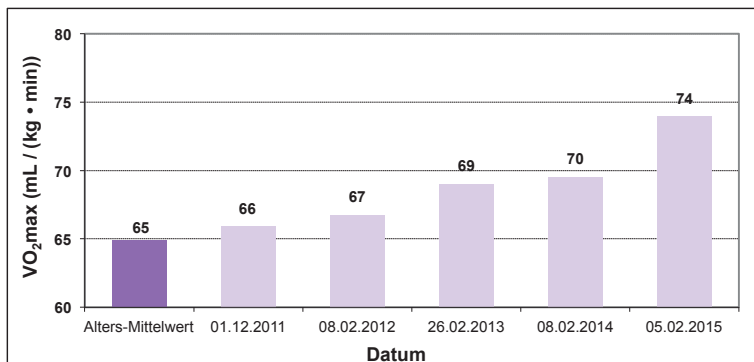


Zeit (min:s)	Leistung (W)	VO ₂ mL/min
01:00	175	2435
02:00	200	2626
03:00	225	2871
04:00	250	3158
05:00	275	3368
06:00	300	3633
07:00	325	3807
08:00	350	4107
09:00	375	4260
10:00	400	4506
11:00	425	4741
11:45	444	4881

Testresultate inkl. Vortests

Datum	01.12.2011	08.02.2012	26.02.2013	08.02.2014	05.02.2015
Gewicht (kg)	63.1	65.1	65.4	66.7	66.0
Abbruchzeit (min:s)	10:00	10:07	10:45	11:30	11:45
VO ₂ max (mL/min)	4161	4344	4512	4636	4881
relative VO ₂ max (mL/(kg min))	66	67	69	70	74
Abbruchleistung (W)	417	420	436	438	444
relative Abbruchleistung (W/kg)	6.6	6.5	6.7	6.6	6.7
VE _{max} (L/min)	200	203	213	217	232
maximale Herzfrequenz (S/min)	178	179	177	178	176
Abbruchlaktat (mmol/L)	8.2	8.6	8.7	8.1	8.8
2 min Nachbelastungslaktat (mmol/L)	9.9	9.3	10.5	12.1	9.3

Verlauf relative VO₂ max



Vergleich Mittelwerte Männer

Alter	VO ₂ max (mL/(kg min))	Abbruchleistung (W/kg)
17-18	64	5.9
18-19	65	6.0
19-20	66	6.2
20-21	67	6.3
21-22	66	6.3
22-23	65	6.3
>23	69	6.5

Bemerkungen

Deine relative Abbruchleistung und relative VO₂max liegen deutlich über dem Alters-Mittelwert und sogar über dem Elite-Mittelwert. Du scheinst somit sehr gute Voraussetzungen bezüglich deines Herzkreislaufsystems mitzubringen. Die stetige Entwicklung über die letzten Jahre liegt im oberen Erwartungsbereich. Ich empfehle dir daher, das Training ähnlich weiterzuführen.