



Resultatblatt

4x1000m

Marcus Hauschild

15.02.18

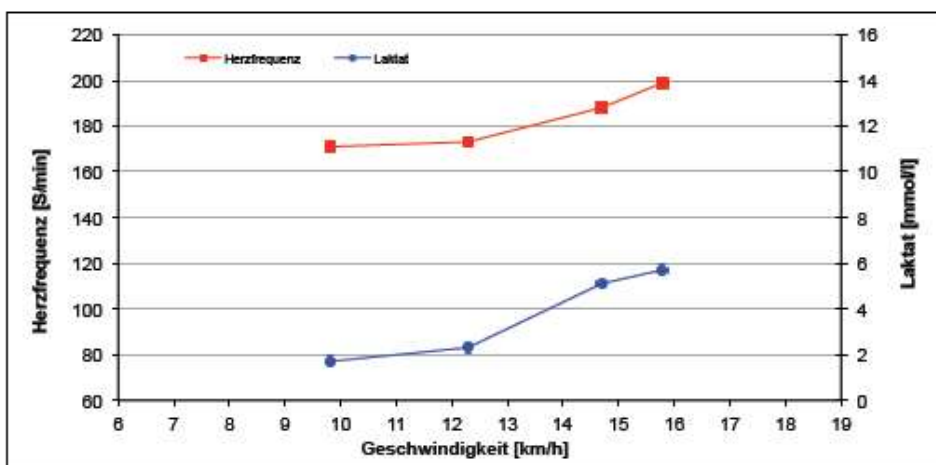
Person

Grösse [cm]: 0.0
Gewicht [kg]: 0.0

Geb. Datum: 00.01.00
Disziplin, Kader: Laufen

Resultate

Stufe	Zeit [min:s]	V [km/h]	Laktat [mmol/l]	Hf [S/min]	Borg [6-20]	V _{max} [%]
Locker	06:07	9.8	1.7	171	8	62
Mittel	04:53	12.3	2.3	173	13	78
Schnell	04:05	14.7	5.1	188	17	93
Voll	03:48	15.8	5.7	199	19	100



Trainingsbereiche

Bereiche	Herzfrequenz	Dauer	Stoffwechsellaage
Regenerativ	< 159	unbeschränkt	Dominant aerob, Oxydation von Fettsäuren
Locker	159 – 169	> 60min	Dominant aerob, höchste Fettstoffwechselrate
Mittel	169 – 174	bis 45min	Aerob-anaerober Übergangsbereich
Schnell	174 – 184	bis 30min	Bereich der anaeroben Schwelle (MAXLASS)
Intervall	> 184	variabel	Anaerobe Glykolyse (Zuckerverbrennung)

Trainingsempfehlung



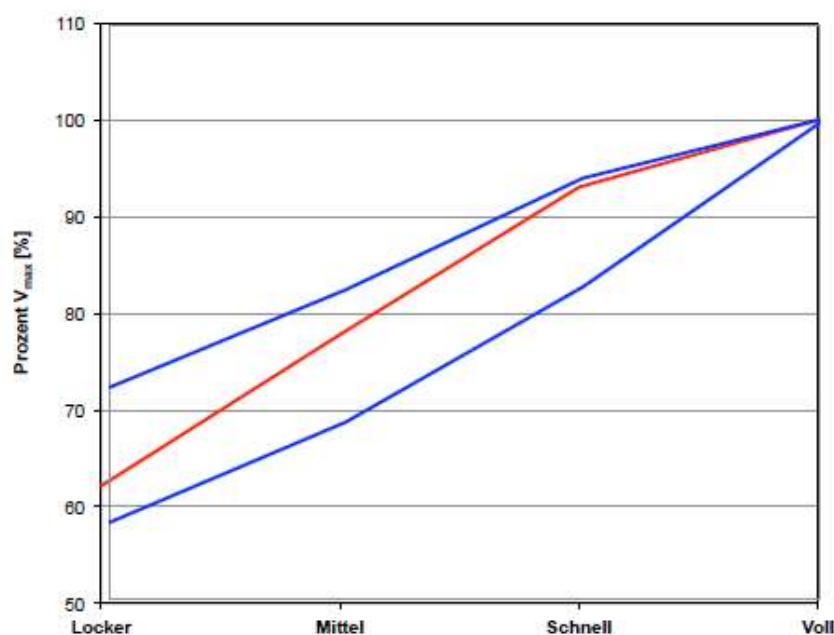
Beurteilung

4x1000m

Marcus Hauschild

15.02.18

Pacing-Strategie



Subjektive Belastungseinschätzung

Bewertung ☒ sehr gut ☐ gut ☐ mittel ☐ schlecht

Zusammenfassung

Interpolation		V [km/h]	%V _{max} [km/h]	Hf [S/min]	%Hf _{max} [S/min]
2 mmol/l-Laktat		11.0	70	#BEZUG!	#BEZUG!
4 mmol/l-Laktat		13.7	87	182	92
Schwellentyp	3.5 mmol/l	13.3	84	179	90

Maximalleistung im Quervergleich

Persönliche Bestleistung	Zeit [min:s]:	03:48	V _{max} [km/h]:	15.8
Kaderbestleistung [min:s]	Herren:		Damen:	
Kadermittelwert [min:s]	Herren:		Damen:	

4-Stufentest



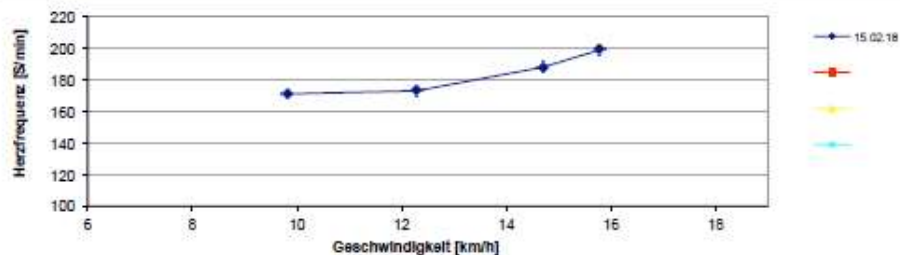
Leistungsentwicklung

4x1000m

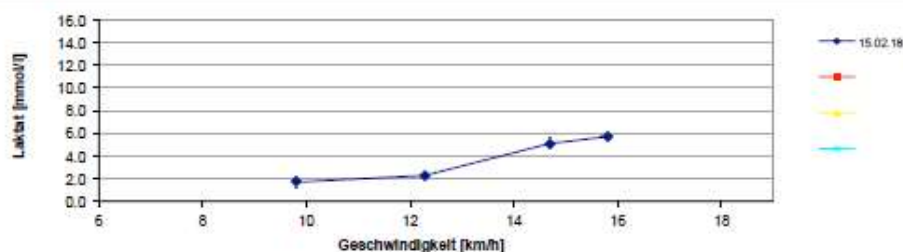
Marcus Hauschild

15.02.18

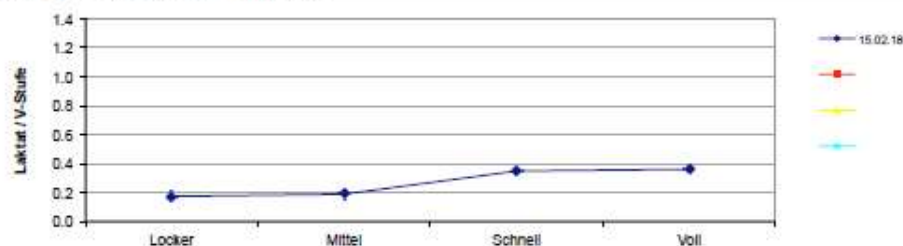
Herzfrequenz



Laktat



Laktat-/ Geschwindigkeits-Äquivalent



Maximalleistung im Längsvergleich

Datum	Zeit [min:s]	Laktat [mmol/L]	Hf [S/min]	V _{2mmol/L} [km/h]	V _{4mmol/L} [km/h]	V _{ANS} [km/h]
15.02.18	03:48	5.7	199	11.0	13.7	11.3

Beurteilung der Leistungsentwicklung

☐ positiv

☐ stagnierend

☐ negativ

Datum, Unterschrift
