

Körperzusammensetzung

Geschlecht: Mann

Sportart: Radfahren

Größe: 1.78 m

Gewicht: 68 kg

Alter: 25 Jahre

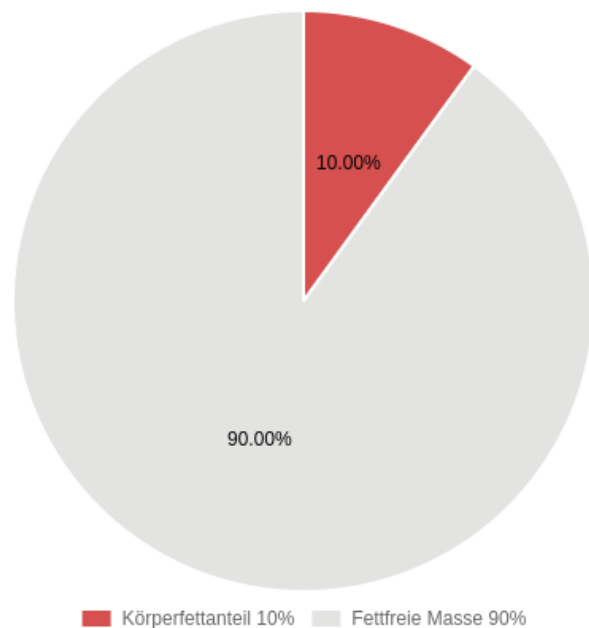
BMI: 21.46 kg/m²

Körperfettanteil: 10%

Fettmasse: 6.8 Kg

Fettfreie Masse: 61.20 Kg

Glykogenspeicher: 487 g



Energiebedarf und Makronährstoffe

Grundumsatz (BMR): 1673 kcal

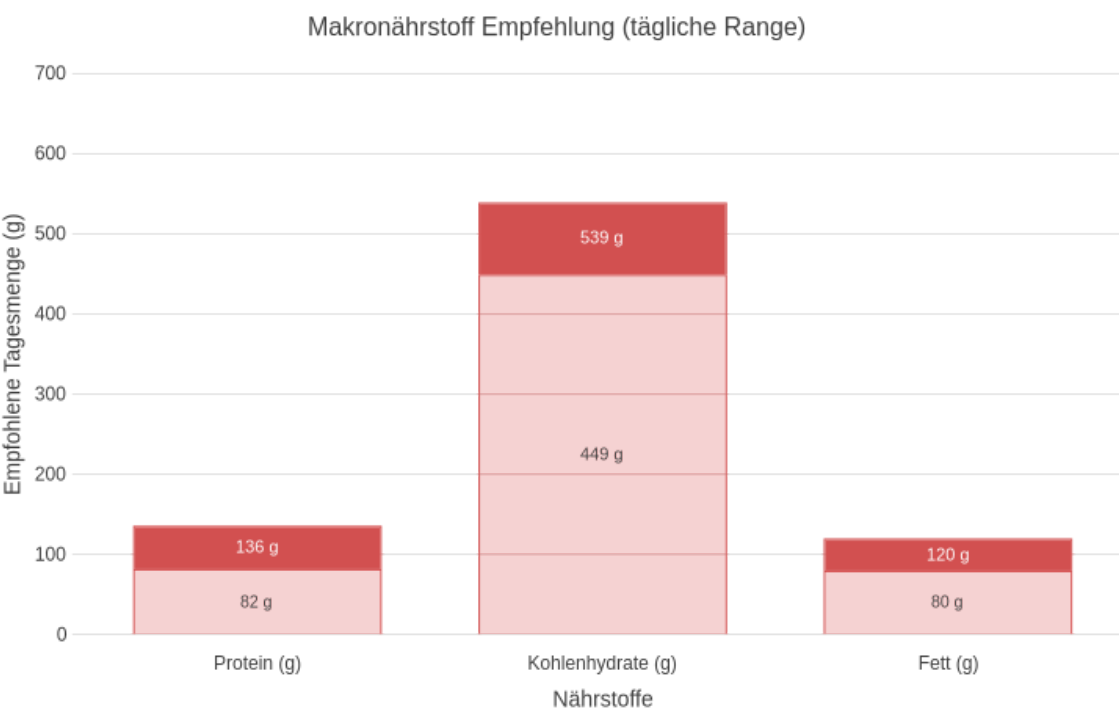
Aktivitätslevel (PAL): 2.15

Gesamtenergiebedarf (TEE): 3596 kcal

Empfohlene Proteinzufuhr: 82 - 136 g

Empfohlene Kohlenhydratzufuhr: 449 - 539 g

Empfohlene Fettzufuhr: 80 - 120 g



Haftungsausschluss

Die ausgewerteten Resultate sind eine präzise Schätzung/Berechnung und damit gute Annäherung deiner Leistungswerte. Jedoch können sie eine Labordiagnostik nicht zu 100% ersetzen, da der Test ohne Laktatmessung und Spiroergometrie abläuft. Beachte, dass mehrere Tests nur dann miteinander vergleichbar sind, wenn du diese immer mit dem gleichen Wattmesssystem fährst. Die Erfahrung zeigt, dass outdoor gefahrene Tests immer etwas höher ausfallen (+/- 5%) als indoor gefahrene. Dies gilt es bei der Interpretation der Daten zu berücksichtigen.

Leistungskennzahlen

VO2max



66.43 ml/min/kg

VLamax



0.55 mmol/l/s

FatMax



205 Watt

Anaerobe Schwelle



297 Watt

Anaerobe Schwelle (Relativ)



4.36 Watt/Kg

HFMax

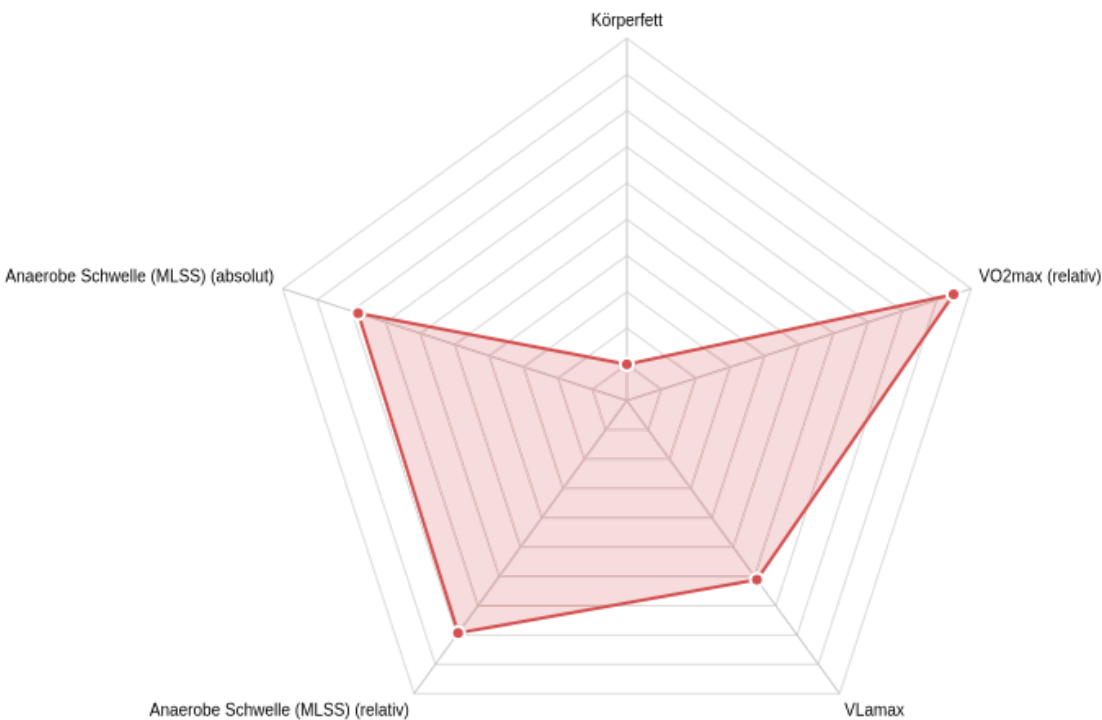


189 bpm

Leistungsergebnisse

Test	Durchschnittliche Leistung (Watt)	Startzeit	Endzeit
20s Sprint	747	2025-01-30 20:28:11	2025-01-30 20:28:31
300s Sprint	382	2025-01-30 20:38:39	2025-01-30 20:43:39

Metabolischer Fingerabdruck



Trainingszonen

Zone: Kompensation

HF Min: 104

HF Max: 113

Leistung Min (W): 133

Leistung Max (W): 163

Beschreibung: Diese Zone wird für Erholungsfahrten genutzt. Sie ist sehr leicht und dient dazu, die Muskulatur nach intensiven Trainingseinheiten zu regenerieren.

Gefühl: Sehr leicht, fast mühelos.

RPE: 1

Trainingsbeispiel: Dauermethode 30-90min

Zone: Grundlagenausdauer 1 (GA1)

HF Min: 113

HF Max: 132

Leistung Min (W): 163

Leistung Max (W): 225

Beschreibung: Diese Zone stellt die Grundlage des Ausdauertrainings dar. Sie verbessert die aerobe Kapazität, optimiert die Fettverbrennung und stärkt die Basis für höhere Trainingsbelastungen.

Gefühl: Leicht bis moderat, aber längerfristig ermüdend.

RPE: 2-3

Trainingsbeispiel: Dauermethode 2-4 Std.

Zone: Grundlagenausdauer 2 (GA2)

HF Min: 132

HF Max: 161

Leistung Min (W): 225

Leistung Max (W): 273

Beschreibung: Diese Zone ist im aerob-anaeroben Übergangsbereich, bei dem der Körper sowohl Fette als auch vermehrt Kohlenhydrate zur Energiegewinnung nutzt. Es ist intensiver als GA1 und baut die aerobe Basis weiter aus.

Gefühl: Moderat anstrengend, aber über längere Zeit haltbar.

RPE: 4-5

Trainingsbeispiel: Extensives Intervall, 4 x 15min / 5min GA1 als Pause

Zone: Anaerobe Schwelle

HF Min: 161

HF Max: 180

Leistung Min (W): 273

Leistung Max (W): 314

Beschreibung: Diese Zone liegt um die Funktionelle Schwellenleistung (FTP) herum. Hier wird die Fähigkeit trainiert, über längere Zeit eine hohe Leistung zu erbringen. Physiologisch beschreibt die Zone das Fließgleichgewicht zwischen Laktataufbau und Laktatabbau.

Gefühl: Hart, aber kontrollierbar. Diese Intensität kann je nach Trainingszustand für 45 - 75 Minuten aufrechterhalten werden.

RPE: 6-8

Trainingsbeispiel: Intensives Intervall, 4 x 8min / 4min GA1 als Pause

Zone: Supraschwelle

HF Min: 180

Leistung Min (W): 314

Leistung Max (W): 359

Beschreibung: Hier wird die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) trainiert. Die Belastung ist sehr intensiv und verbessert gezielt die maximale aerobe Kapazität sowie die Fähigkeit, hohe Leistungen nahe der VO2max über mehrere Minuten aufrechtzuerhalten.

RPE: 8-10

Trainingsbeispiel: Intensives Intervall, 4 x 4min / 3min Kompensation als Pause

Zone: Anaerobe Kapazität

Leistung Min (W): 359

Leistung Max (W): 445

Beschreibung: Diese Zone trainiert die anaerobe Leistungsfähigkeit, also die Fähigkeit, sehr hohe Leistungen ohne Sauerstoff (anaerob) zu erbringen.

Gefühl: Extrem anstrengend, die Muskeln brennen. Meist kurze Intervalle von 30 Sekunden bis 2 Minuten.

RPE: 9-10

Trainingsbeispiel: Intermittierend, 3 x 10 x 30" hart/30" locker / 5min Kompensation als Pause

Zone: Neuromuskuläre Power

Leistung Min (W): 445

Beschreibung: Der Schwerpunkt liegt auf der Aktivierung des neuromuskulären Systems, also der Ansteuerung der Muskeln durch das Nervensystem. Sie ist relevant für kurze, maximale Sprints/Antritte.

Gefühl: Maximale Anstrengung, nur wenige Sekunden durchhaltbar.

Trainingsbeispiel: Wiederholungen, 10 x 6" all out / 4min GA1