

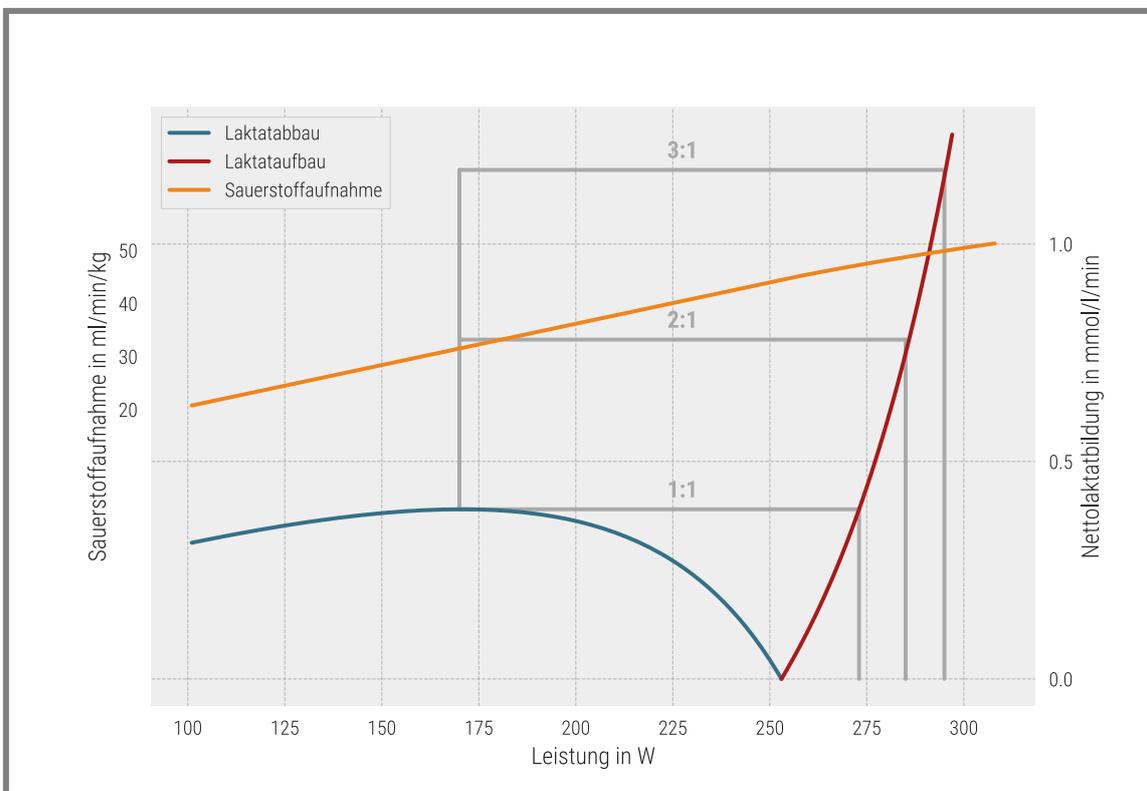


Physiological Performance Screening

am 14.09.2022 von
Joe Average



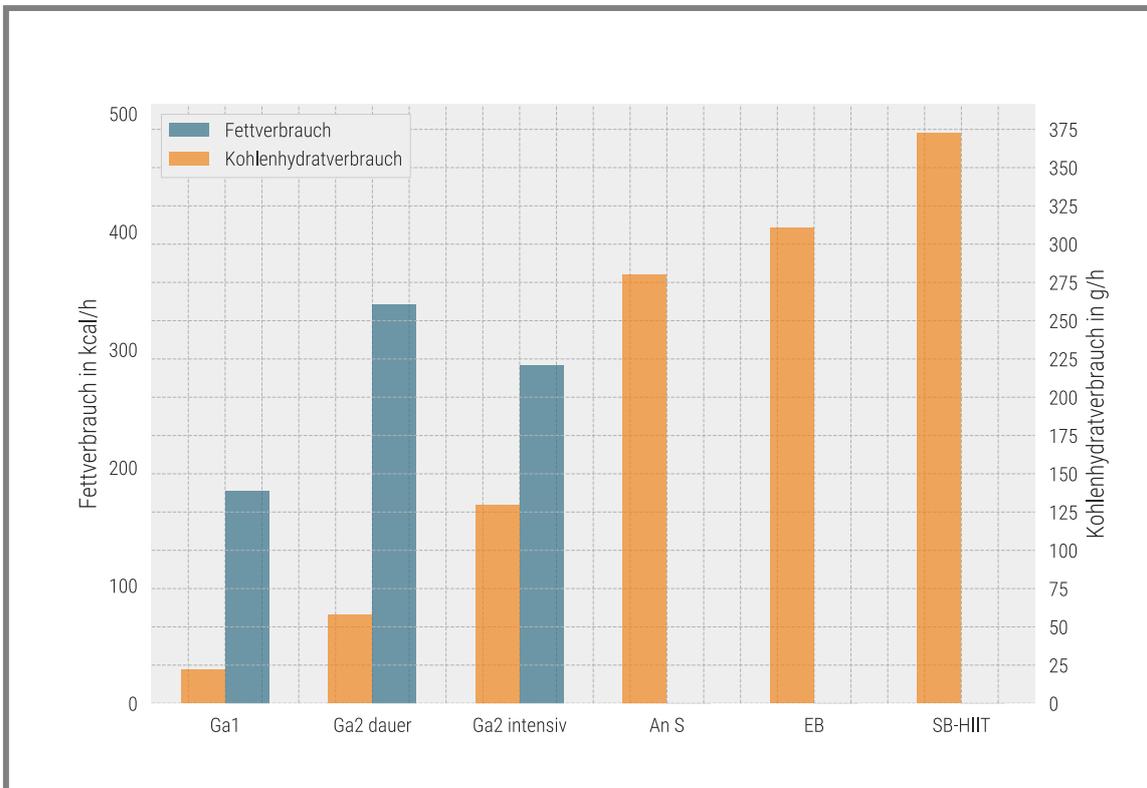
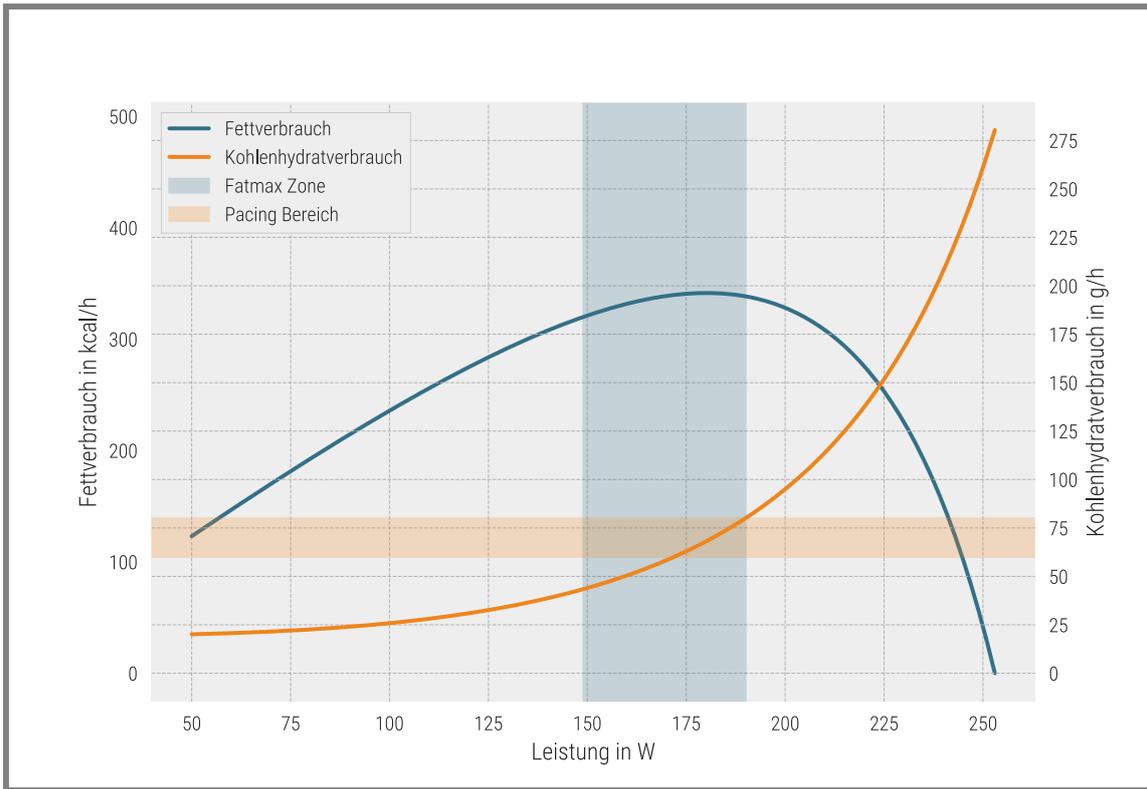
Höchste Leistung im Stufentest	367 W	VLamax	0,54 mmol/l/s
Schwellenleistung	253 W	VO ₂ max	56,21 ml/min/kg
Gewicht	75,0 kg	VO ₂ max (absolut)	4216 ml/min
		VO ₂ Schwelle	44,47 ml/min/kg
		Schwelle (absolut)	253 W
		Schwelle (anteilig)	79,11 % VO ₂ max
		Schwelle (pro kg)	3,37 W/kg
		VO ₂ Fatmax	31,52 ml/min/kg
		Fatmax Zone	149 – 190 W
		Fatmax (pro kg)	2,27 W/kg
		MaxFatOx	37 g/h



Trainingszonen

Ga1	0 – 149 W
Ga2 dauer	149 – 190 W
Ga2 intensiv	190 – 244 W
An S	244 – 262 W
EB	262 – 301 W
SB-HIIT	301 – 380 W





Auswertung und Trainingsempfehlung

Deine relative $\dot{V}O_2\text{max}$ von 56,2ml/min/kg bietet viel Potential, um deine Ausdauerleistungsfähigkeit zu steigern. Betrachtet man die $\dot{V}O_2\text{max}$ noch in absoluten Zahlen, sollte das Ziel deines Trainings sein die absolute $\dot{V}O_2\text{max}$ zu steigern. In Kombination mit deinem Gewicht von 75kg ist dies eventuell eine weitere Stellschraube, an der du arbeiten kannst. Eine langsame Gewichtsreduktion auf 73/72kg (je nach Körperzusammensetzung) bis zum Wettkampfhöhepunkt ist anzustreben, wobei die Steigerung der absoluten $\dot{V}O_2\text{max}$ Priorität besitzt. Eine Steigerung auf 4500ml/min in Verbindung mit einem Körpergewicht von 73kg bedeutet eine $\dot{V}O_2\text{max}$ von 61,6ml/min/kg.

Die maximale Laktatbildungsrate von 0,54 ist für Ausdauersportler als gut einzustufen, bietet aber dennoch Potential zur Steigerung der aeroben Kapazität. Die Senkung der $V_{L\text{amax}}$ sollte aktuell noch nicht das primär Ziel sein, da mehr Verbesserungspotential in der $\dot{V}O_2\text{max}$ zu sehen ist und mit rennspezifischen Intervallen per se eine Ökonomisierung und damit Senkung der $V_{L\text{amax}}$ zustande kommt, sobald der entsprechende Saisonzeitpunkt gekommen ist.

Mit einer höheren $\dot{V}O_2\text{max}$ wird auch deine Schwellenleistung von aktuell 253 Watt noch weiter ansteigen. Relativ zu deinem Körpergewicht liegt deine Schwelle bei 3,37W/kg. Dieser Wert bietet ebenfalls noch Potential zur Leistungssteigerung. Bei einem theoretischen Gewicht von 73kg und einer Schwellensteigerung um 10% (278W) wäre die relative Leistung an der Schwelle bei 3,8W/kg, was besonders am Berg einen Performancegewinn bedeuten würde.

Der Schwellenanteil zur $\dot{V}O_2\text{max}$ von 79% ist als eher mittelmäßig einzustufen und sollte nach dem Steigern der $\dot{V}O_2\text{max}$ dringend optimiert werden damit der große Motor auch entsprechend ökonomisiert wird.

Der Fatmax Bereich liegt aktuell bei 149 bis 190 Watt und ist der Leistungsbereich, in dem man sich zum Großteil im Langdistanztriathlon aufhält. Dauerhaftes Training in diesem Bereich sollte vermieden werden, da hier bereits auf systemischer Ebene Laktat gebildet wird und somit schon die Glykogenspeicher relativ stark beansprucht werden. FatMax Intervalle sind aber ein probates Mittel, um den Grundlagenbereich und den Fatmax Bereich zu steigern und werden empfohlen um den aeroben Motor zu ökonomisieren, im entsprechenden Vorbereitungsabschnitt auf die Saison.

Fazit und primäre Trainingsempfehlung:

1. Steigerung der absoluten $\dot{V}O_2\text{max}$ mit geringer kontinuierlicher Gewichtsreduktion auf maximal 72kg.
2. Optimierung der anteiligen Schwellenleistung zur $\dot{V}O_2\text{max}$. Anzustreben ist hier ein Wert von $>84\% \dot{V}O_2\text{max}$. = Senkung der Laktatbildungsrate.

