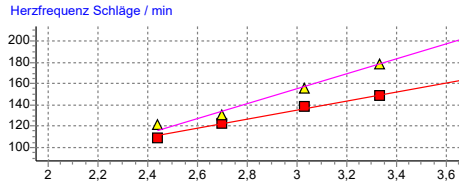
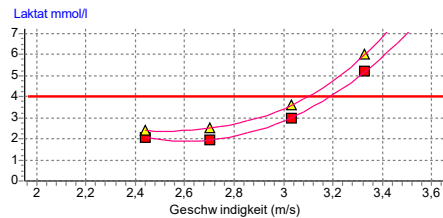




Sehr geehrter Herr Harald Stadtmüller  
 Ihre Laufuntersuchung vom 23.06.2021 ergab folgendes Ergebnis: Die aerob-anaerobe Schwelle (Fettstoffwechselgrenze) wurde bei 4 mmol/l Laktat mit 3.19 m/s (v4) bzw. 5:13min/1000m und einer Herzfrequenz von 143 Schlägen pro Minute berechnet. Damit liegt derzeit eine mittlere Ausdauerleistungsfähigkeit vor. Ihre Laufgeschwindigkeit bei 4 Laktat (v4) hat sich im Vergleich zur Voruntersuchung vom 15.03.2021 um 0.09m/s verbessert.



▲ 15.03.2021  
 ■ 23.06.2021



Auf der Basis Ihrer individuellen Messwerte empfiehlt das Institut für Sportdiagnostik folgende Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für das Ausdauer- /Fettstoffwechsel- / Cardiotraining:

	Fettstoffwechsel			Übergang	Kohlenhydratstoffwechsel			
TRAININGS	GA1	GA1	GA1	GA1/2	GA1/2	GA2	GA2	GA2
METHODE	reg. DL	ext. DL	int. DL	TDL	IVDL	T e m p o l ä u f e		
Umfang	1a/b	>=12-18km	>=8-12km	>=4-7km	200m	3000m	2000m	1000m
m/s	< 2.44	2.50 - 2.68	2.68 - 2.82	2.82 - 2.94	2.88 - 3.33	2.99	3.09	3.33
km/h	< 8.78	9 - 9.65	9.65 - 10.15	10.15 - 10.58	10.37 - 11.99	10.76	11.12	11.99
t/200m					1:09 - 1:00			
t/1000m	> 6:49	6:40 - 6:13	6:13 - 5:54	5:54 - 5:40	5:47 - 5:00	5:34	5:23	5:00
HF S/min	< 111	114 - 121	121 - 127	127 - 132	>130	>=134	>=139	>=149
( mit % )								

Und nun weiterhin viel Spaß bei Ihrem optimierten Fettstoffwechseltraining.

Mit freundlichen Grüßen Ihr Institut für Sportdiagnostik