

Trainingsherzfrequenzen für:



Allgemeine Angaben

Geburtsdatum:	25.05.1977
Alter:	33
Gewicht:	69
Geschlecht (m/w):	m

Ergebnis des Conconi-Tests

Datum	28.4/5.5.2011		
Hf-ans (Laufen)	165	Hf-ans (Rad)	158
Hf-max	183		
Hf-min*	53		
Geschwindigkeit ANS in km/h (Laufen)	12,00		
Leistung ANS in Watt (Rad)	200		

Trainingsbereiche	Faktor	LAUFEN	km/h	RAD	Watt	SWIM
Rekom/Kompensation	0,75	124	9,00	119	150,00	109
A1 (Fettstoffw.) min	0,75	124	9,00	119	150	110
A1 (Fettstoffw.) max	0,85	140	10,20	134	170	127
A2 (Kraftausdauer) min	0,85	140	10,20	134	170	128
A2 (Kraftausdauer) max	0,95	157	11,40	150	190	145
A3-EB (Entwicklungs.) min	0,95	157	11,40	150	190	146
A3-(EB) Entwicklungs.) max	1,00	165	12,00	158	200	155
A4-(SB) Spitzenbereich min	1,00	165		159		156
A4-(SB) Spitzenbereich max	Hf-max	183		183		183

Laufen		
km/h	min	sec
4,5	13	: 20
5	12	: 0
5,5	10	: 54
6	10	: 0
6,5	9	: 14
7	8	: 34
7,5	8	: 00
8	7	: 30
8,5	7	: 04
9	6	: 40
9,5	6	: 19
10	6	: 00
10,5	5	: 43
11	5	: 27
11,5	5	: 13
12	5	: 00
12,5	4	: 48
13	4	: 37
13,5	4	: 27
14	4	: 17
14,5	4	: 08
15	4	: 00
15,5	3	: 52
16	3	: 45
16,5	3	: 38
17	3	: 32
17,5	3	: 26
18	3	: 20
18,5	3	: 15
19	3	: 09
19,5	3	: 05
20	3	: 00
20,5	2	: 56
21	2	: 51
21,5	2	: 47
22	2	: 44