

OLIVER HAUPTSTOCK



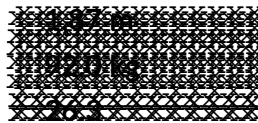
RUNCADEMY DORTMUND

Wallrabestrasse 3
44139 Dortmund
www.runcademy.de

BASISINFORMATIONEN

Analyse vom
Größe
Gewicht
BMI
Trainingsgerät
Testmodus

09.06.2020



Laufband
6 km/h + 1.5 km/h

DYNOSTICS LEISTUNGSELEVEL

65 % (Level 4)

MAXIMALLEISTUNG

Durchhaldedauer
Erbrachte Leistung
Maximalpuls

18:15 Minuten
13,6 km/h
173 bpm



www.dynostics.com

OLIVER HAUPTSTOCK

Analyse vom 09.06.2020

IAAS

Die individuelle anaerobe Schwelle beschreibt die höchstmögliche Belastungsintensität, die erbracht werden kann, ohne die Muskeln dabei zu übersäuern.
Das ist der Übergang vom aeroben zum anaeroben Training.

IAAS erreicht nach	12:18 Minuten
IAAS erreicht bei	10,7 km/h
Pulswert (Laufen) an IAAS	148 bpm
Pulswert (Radfahren) an IAAS	138 bpm

SAUERSTOFFAUFNAHME

Der VO2 max allein sollte nicht für die Berechnung der Trainingsbereiche herangezogen werden, da hier nur ein Maximalwert als Berechnungsbasis verwendet wird. Trainingsbereiche sollten durch die dauerhafte Messung an Veränderungen im Stoffwechsel festgemacht werden, wie es DYNOSTICS bei der Berechnung macht. Weder die maximale Herzfrequenz noch die maximale Sauerstoffaufnahme sind geeignet, um Ihr Training zu steuern!

VO2 max	48,3 ml/min/kg
Beurteilung	Level 7
Maximales Atemminutenvolumen	118,9 l/min

ERGEBNIS UND BEURTEILUNG DER ERHOLUNGSFÄHIGKEIT

Innerhalb von 3 Minuten regeneriert sich Ihr Puls um	69 bpm (Level 5)
---	-------------------------

INDIVIDUELLE TRAININGSBEREICHE (LAUFEN)

Regeneration	Fettstoffwechsel	HerzKreislauf	Entwicklungs- bereich	Spitzenbereich
Rekom	GA1-Bereich	GA2-Bereich	EB	SB
< 107	107 - 125	125 - 148	148 - 167	> 167

INDIVIDUELLE TRAININGSBEREICHE (RADFAHREN)

Regeneration	Fettstoffwechsel	HerzKreislauf	Entwicklungs- bereich	Spitzenbereich
Rekom	GA1-Bereich	GA2-Bereich	EB	SB
< 97	97 - 115	115 - 138	138 - 157	> 157

Regeneration

Wer die Gesamtregeneration bis zum nächsten Training verkürzen möchte, kann das mit einer REKOM-Trainingseinheit unterstützen. Die gleichmäßige Belastung ist perfekt zur Vorbeugung gegen übermüdete und übersäuerte Muskulatur.

GA1-Bereich

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen. In diesem Bereich findet nahezu eine hundertprozentige Fettverbrennung statt.

GA2-Bereich

Beim intensiveren Grundlagentraining überwiegt immer noch die Fettverbrennung, allerdings greift der Körper nun auch immer mehr auf die Kohlenhydratspeicher zurück. Trainingseinheiten im GA2-Bereich werden gerne in Form von Intervallen durchgeführt.

Entwicklungsbereich (EB)

Der EB (Schwellentraining) dient der Entwicklung von Stehvermögen an Steigungen und der Abwechslung im Training. Dieser Bereich ist für die Wettkampfvorbereitung wichtig. Die Belastbarkeit des Herz-Kreislauf-Systems wird gesteigert, aber die Energiegewinnung findet nicht über die Fette statt, sondern über die Verbrennung von Kohlenhydraten. Sehr hohe Belastung! Daher nur auf kurze Intervalleinheiten mit Erholungsphasen beschränken.

Spitzenbereich (SB)

Durch das intensive Intervall-Training im SB werden Schnellkraftausdauer, Stehvermögen und Laktattoleranz verbessert. Es kommt hier zu einer signifikanten Erhöhung des anaeroben Anteils der Energiegewinnung. Erhöhtes Risiko eines gesundheitlichen Schadens. Bitte nur unter Aufsicht in diesem Bereich trainieren!

Die Ansicht, dass Training nur dann gut ist, wenn man danach völlig erschöpft ist, hat also definitiv ausgedient. Abwechslung ist alles – auch für deinen Körper! Setze ihm immer wieder neue Reize. Deine individuelle Trainingsempfehlung, die exakt zu deinem Leistungslevel und deinem Trainingsziel passt, wird nachfolgend dargestellt.

INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR REGENERATION

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
nach Wettkampf	zeitnah nach jedem Wettkampf	25-40 min	40 min	< 107 bpm	< 97 bpm
Warm Up & Cool Down	vor und nach Training	max. 15 min	15 min	< 107 bpm	< 97 bpm

Wer die Gesamtregeneration bis zum nächsten Training verkürzen möchte, kann das mit einer REKOM-Trainingseinheit direkt nach der Belastung unterstützen. Die gleichmäßige Belastung ist perfekt zur Vorbeugung gegen übermüdete und übersäuerte Muskulatur, schützt dadurch vor Verletzungen und gibt dir extra Power für die nächste Trainingseinheit.

Effekt: Du minimierst automatisch das Verletzungsrisiko.

INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR FIT & GESUND

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Fit & gesund					
Einheit 1 GA1	1x pro Woche	min. 50 min	50 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
Einheit 2 GA2	1x pro Woche	min. 50 min	50 min	125 – 148 bpm	115 – 138 bpm
Einheit 3 GA1	1x pro Woche	min. 50 min	50 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
Stressausgleich					
Einheit 1 GA1	2x – 3x pro Woche	45–75 min	75 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1 und GA2. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen.

Effekt: Kontrolliertes Training zum Erhalt der Gesundheit im passenden aeroben Grundlagenbereich. Dadurch werden das Herz-Kreislauf-System und der Fettstoffwechsel stabilisiert. Zudem wirkt dieses Training blutdrucksenkend und gegen eine Übersäuerung der Muskulatur.

INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR ABNEHMEN

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1 GA 1	1x – 2x pro Woche	60–90 min	90 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
Einheit 2 GA 2	1x pro Woche	50 min	5 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
			20 min	125 – 148 bpm	115 – 138 bpm
			5 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
			20 min	125 – 148 bpm	115 – 138 bpm
Einheit 3 SB	1x pro Woche	57–76 min	2 min	> 167 bpm	> 157 bpm
			5 min	Pause	Pause
			zusätzl. 5-7	Wiederholungen	
			15-20 min	< 107 bpm	< 97 bpm

Richtig trainieren im GA1, GA2 und SB!

Trainiere lieber langsam und gleichmäßig, dafür länger im GA1. So lernt Dein Körper am besten, Fett als Energielieferant zu nutzen. Wenn du dich gut fühlst, kannst du während deiner Trainingseinheit gern zur Abwechslung immer wieder einige Minuten im GA2-Bereich trainieren. Solltest du ausnahmsweise mal etwas weniger Zeit haben, kannst du auch eine etwas kürzere Trainingseinheit komplett im GA2 - Bereich absolvieren. Dazu gekoppelt ist es wichtig auch die Menge an verbrannten kcal zu erhöhen, deswegen kombiniert Dynostics auch ein Intervalltraining über der IAAS hinzu (anaerobes Training). Diese Einheiten sind das perfekte Pendant zum Fettstoffwechseltraining und werden aber sehr anstrengend sein. Entscheidend für den Erfolg ist die strikte Einhaltung der Trainingsbereiche in jeder Trainingseinheit.

INDIVIDUELLE WÖCHENTLICHE TRAININGSEMPFEHLUNG FÜR LEISTUNGSSTEIGERUNG

Trainingseinheit	Häufigkeit	Gesamtdauer	Dauer	Trainingsbereich Laufen	Trainingsbereich Radfahren
Einheit 1	1x pro Woche	60 min	60 min	107 – 125 bpm	97 – 115 bpm
Einheit 2	1x pro Woche	78 min	3 min 30 min 5 min 30 min 10 min	107 – 125 bpm 125 – 148 bpm 107 – 125 bpm 125 – 148 bpm < 107 bpm	97 – 115 bpm 115 – 138 bpm 97 – 115 bpm 115 – 138 bpm < 97 bpm
Einheit 3	1x pro Woche	60 min	60 min	107 – 125 bpm	107 – 125 bpm
Einheit 4	1x pro Woche	63 - 68 min	3 min 5 min zusätzl. 5 15-20 min	148 – 167 bpm Pause Wiederholungen < 107 bpm	138 – 157 bpm Pause < 97 bpm

Abwechslung ist alles – auch für deinen Körper! Setze ihm immer wieder neue Reize. Dabei dürfen Tempoeinheiten aus dem Herz-Kreislauf-Training (GA2) sowie Einheiten aus dem anaeroben Bereich (EB und SB) nicht fehlen.

Generell gilt: Der Trainingsplan ist genau auf deinen derzeitigen Fitnesszustand abgestimmt