

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE FITNESS TEST REPORTS



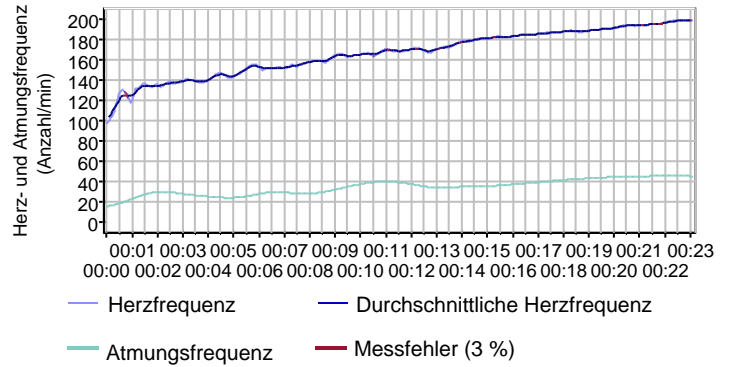
Fitness-Testreport (Conconi)

Name: John Athlete (Example)

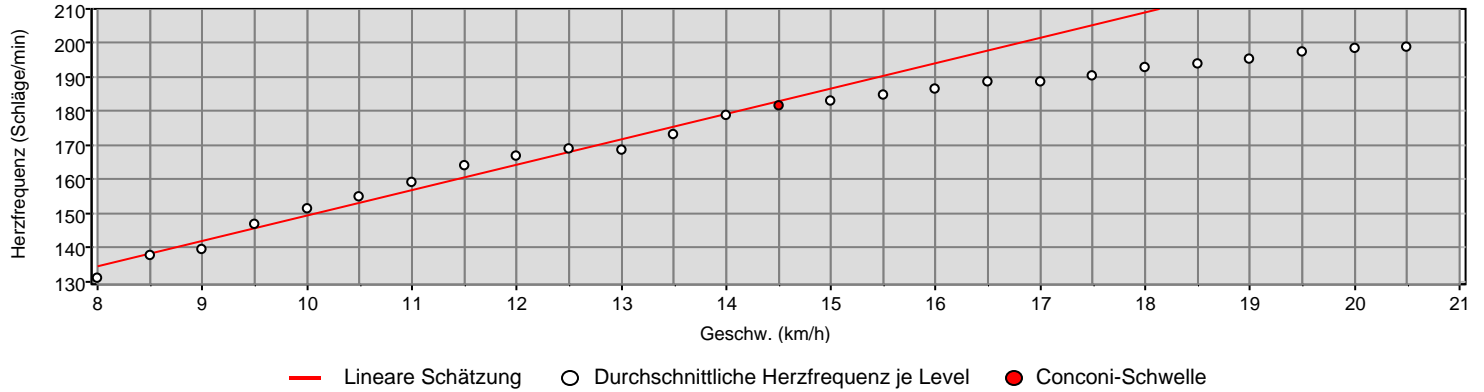
Datum: 7.12.2012

Hintergrundinformationen Testprotokoll

Alter	24	Disziplin	Laufen
Größe (cm)	184	Anfangslevel	8 km/h
Gewicht (kg)	79	Steigerung	0,5 km/h
Geschlecht	Männlich	Leveldauer	200 m
		Erholungsdauer	00:00



Testdiagramm



Testergebnisse

Conconi-Schwelle: 14,5 km/h (182 Schläge/min) **Geschätzte VO2max:** 71,8 ml/kg/min **EPOC-Spitze:** 127 ml/kg (TE 3)

Gleichung der Regressionslinie: Schläge = 7,5 * Leistung + 74,9 **Geschätzter METmax:** 20,5 MET **Empfohlene Aktivitätsklasse (0-10):** 8,5

Korrelationskoeffizient: 0,98 **Maximalleistung:** 20,5 km/h

maximale Atemfrequenz: 46 Mal/min **maximale Herzfrequenz:** 199 Schläge/min

Conconi-Schwelle: Herzfrequenz 182 Schläge/min, Geschw. 14.5 km/h

Testinformationen

Level	Geschw. (km/h)	Zeit (s)	Herzfrequenz (Schläge/min)
1	8	90	131
2	8,5	84,7	138
3	9	80	139
4	9,5	75,8	147
5	10	72	151
6	10,5	68,6	155
7	11	65,5	159
8	11,5	62,6	164
9	12	60	167

Level	Geschw. (km/h)	Zeit (s)	Herzfrequenz (Schläge/min)
10	12,5	57,6	169
11	13	55,4	168
12	13,5	53,3	173
13	14	51,4	179
14	14,5	49,7	182
15	15	48	183
16	15,5	46,5	185
17	16	45	187
18	16,5	43,6	189

Level	Geschw. (km/h)	Zeit (s)	Herzfrequenz (Schläge/min)
19	17	42,4	189
20	17,5	41,1	190
21	18	40	193
22	18,5	38,9	194
23	19	37,9	195
24	19,5	36,9	198
25	20	36	198
26	20,5	4,1	199
Max	20,5	4,1	199

Trainingsintensitätszonen

	Intensität (%VO2max)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Geschw. (km/h)
Slow distance training	30 - 57	121 - 162	6,2 - 11,7
Fast distance training	57 - 71	162 - 182	11,7 - 14,5
VO2max training	71 - 100	182 - 198	14,5 - 20,5

Trainingseffektzonen

Aerober Trainingseffekt	TE	EPOC
Geringfügiger Trainingseffekt	1.0 - 1.9	< 23
Konditionserhaltender Trainingseffekt	2.0 - 2.9	24 - 71
Verbessernder Trainingseffekt	3.0 - 3.9	72 - 163
Stark verbessernder Trainingseffekt	4.0 - 4.9	164 - 258
Overreaching	5	> 259

Fitnessstestreport (Cooper 12min laufen)

Name: John Athlete (Example)

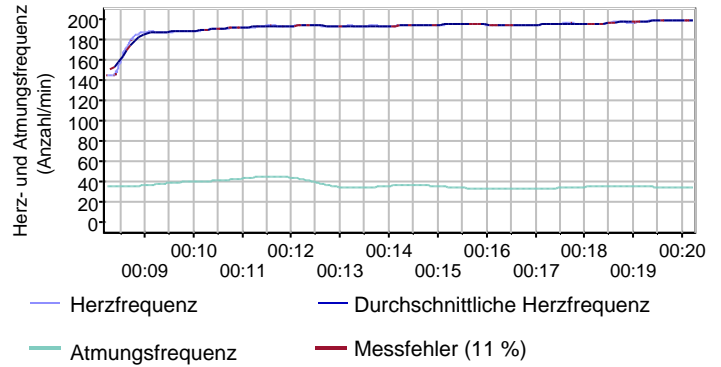
Datum: 1.12.2012

Hintergrundinformationen

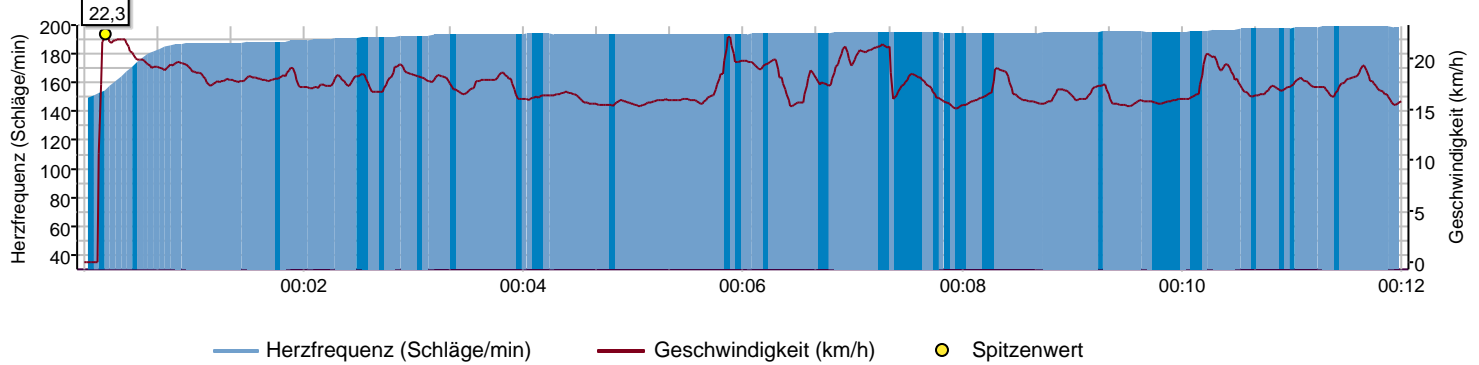
Alter 24
 Größe (cm) 181
 Gewicht (kg) 75
 Geschlecht Männlich
 Maximale Herzfrequenz 205

Testprotokoll

Disziplin Laufen
 Dauer 12 min
 Entfernung 3263 m



Testdiagramm



VO2max: 61,7 ml/kg/min, Entfernung: 3263 m



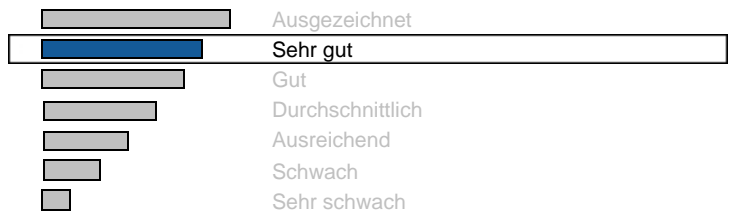
Testergebnisse

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) widerspiegelt den Zustand des kardiorespiratorischen Systems, oder allgemeiner formuliert entspricht sie dem Niveau der physischen Fitness. Die VO2max wird meist relativ zum Körpergewicht einer Person (ml/kg/min) oder als sogenannter MET-Wert angegeben. MET zeigt dabei den zunehmenden Energieverbrauch verursacht durch körperliche Aktivität im Vergleich zum Ruheniveau.

Testinformation

Genomsnittspuls	192 Schläge/mi
Maxpuls	199
Die durchschnittliche %VO2max	86 %
EPOC-Spitze	119 ml/kg
Durchschnittliche Atemfrequenz	36 Mal/min

Fitnessklasse



Allgemeine Trainingsempfehlungen

Aerober Trainingseffekt	EPOC (ml/kg)	Intensitätszone	Herzfrequenz	Dauer (min)
1.0 - 1.9 Geringfügiger Trainingseffekt	< 20	Aktive Erholung / Langsames Ausdauertraining	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Maintaining training effect	21 - 63	Langsames Ausdauertraining	124 - 137	75
3.0 - 3.9 Improving training effect	64 - 145	Schnelles Ausdauertraining	137 - 156	60
4.0 - 4.9 Highly improving training effect	146 - 229	Schnelles Ausdauer- / VO2max-Training	156 - 175	45
5 Overreaching	> 230	VO2max-Training	175 - 199	25

Die Dauer und Intensität einer Trainingseinheit bestimmen, welchen Effekt das Training auf Ihre physische Fitness hat. Die Tabelle zeigt ein Beispieltraining, das Sie durchführen können, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Herzfrequenzlevel und Zeiten sind Richtwerte; die genauen Werte erhalten Sie durch direkte Messung des Trainingseffekts.

Fitnessstestreport (Submaximal)

Name: John Athlete (Example)

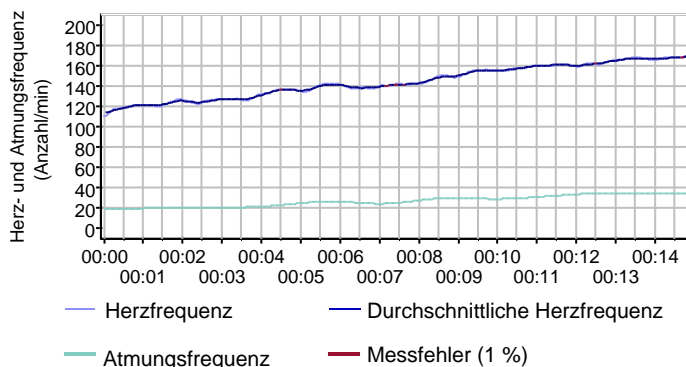
Datum: 3.12.2012

Hintergrundinformationen

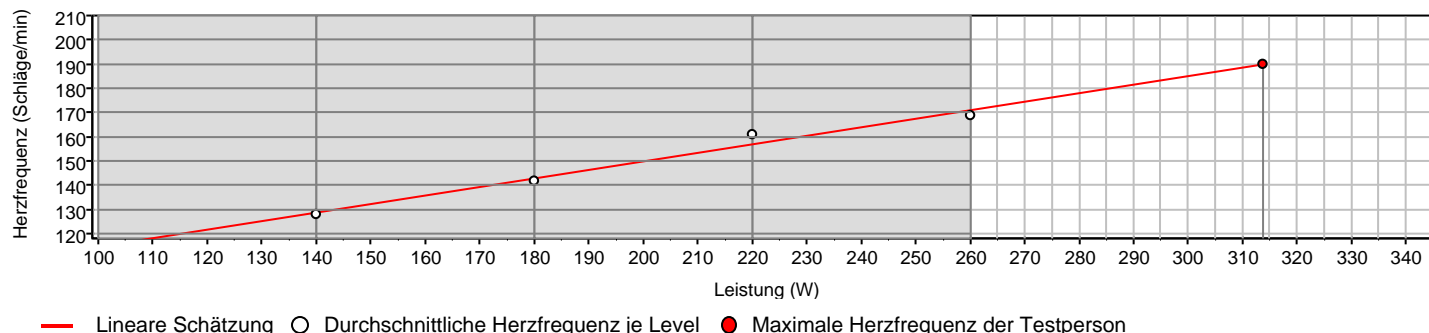
Alter: 24
 Größe (cm): 184
 Gewicht (kg): 79
 Geschlecht: Männlich
 Maximale Herzfrequenz: 190

Testprotokoll

Disziplin: Rad fahren
 Anfangslevel: 140 W
 Steigerung: 40 W
 Leveldauer: 04:00
 Erholungsdauer: 00:00



Testdiagramm



— Lineare Schätzung ○ Durchschnittliche Herzfrequenz je Level ● Maximale Herzfrequenz der Testperson

Testergebnisse

Geschätzte VO2max: 52,9 ml/kg/min

Geschätzter METmax: 15,1 MET

Geschätzte Maximalleistung: 313,8 W

Endpunkt des Tests: 81 %VO2max (%)

Gleichung der Regressionslinie: $\text{Schläge} = 0,4 \cdot \text{Leistung} + 79,2$

Korrelationskoeffizient: 0,98

EPOC-Spitze: 51 ml/kg (TE 2)

Empfohlene Aktivitätsklasse (0-10): 7

VO2max: 52,9 ml/kg/min



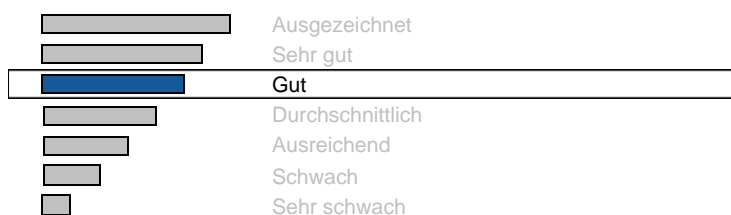
Testergebnisse

Die maximale Sauerstoffaufnahme (VO2max) widerspiegelt den Zustand des kardiorespiratorischen Systems, oder allgemeiner formuliert entspricht sie dem Niveau der physischen Fitness. Die VO2max wird meist relativ zum Körpergewicht einer Person (ml/kg/min) oder als sogenannter MET-Wert angegeben. MET zeigt dabei den zunehmenden Energieverbrauch verursacht durch körperliche Aktivität im Vergleich zum Ruheniveau.

Testinformationen

Level	Leistung (W)	Dauer (s)	HF (Schläge/min)	AtmungsF (Mal/min)	EPOC (ml/kg)
1	140	240	128	21	4
2	180	240	142	26	12
3	220	240	161	33	29
4	260	175	169	34	44

Fitnessklasse



Allgemeine Trainingsempfehlungen

Aerober Trainingseffekt	EPOC (ml/kg)	Intensitätszone	Herzfrequenz	Dauer (min)
1.0 - 1.9 Geringfügiger Trainingseffekt	< 19	Aktive Erholung / Langsames Ausdauertraining	106 - 118	45
2.0 - 2.9 Konditionserhaltender Trainingseffekt	20 - 59	Langsames Ausdauertraining	118 - 131	75
3.0 - 3.9 Verbessernder Trainingseffekt	60 - 136	Schnelles Ausdauertraining	131 - 149	60
4.0 - 4.9 Stark verbessernder Trainingseffekt	137 - 215	Schnelles Ausdauer- / VO2max-Training	149 - 167	45
5 Overreaching	> 216	VO2max-Training	167 - 190	25

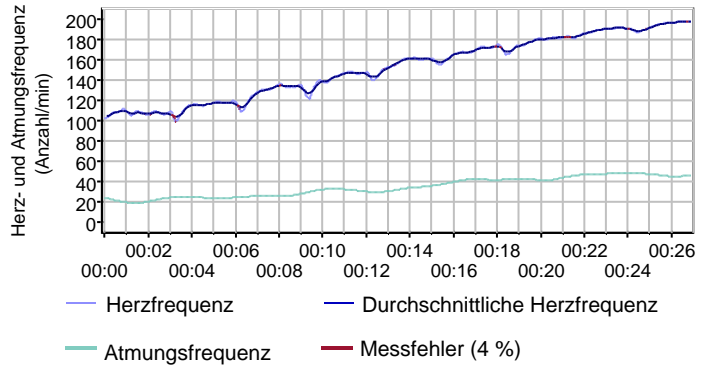
Die Dauer und Intensität einer Trainingseinheit bestimmen, welchen Effekt das Training auf Ihre physische Fitness hat. Die Tabelle zeigt ein Beispieltraining, das Sie durchführen können, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Herzfrequenzlevel und Zeiten sind Richtwerte; die genauen Werte erhalten Sie durch direkte Messung des Trainingseffekts.

Fitness Test Report (Maximal)

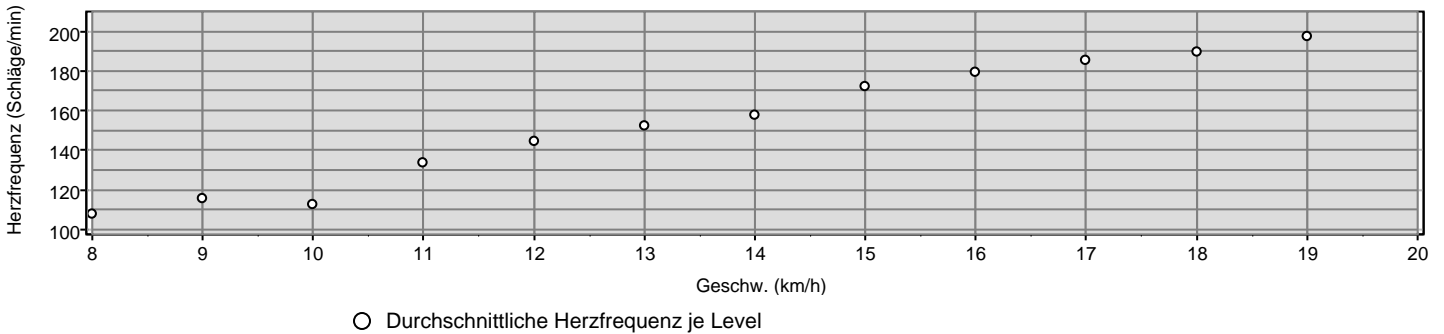
Name: John Athlete (Example)
Datum: 5.12.2012

Hintergrundinformationen **Testprotokoll**

Alter	24	Disziplin	Laufen
Größe (cm)	184	Anfangslevel	8 km/h
Gewicht (kg)	79	Steigerung	1 km/h
Geschlecht	Männlich	Leveldauer	00:02:00
		Erholungsdauer	00:15



Testdiagramm



Testergebnisse

Geschätzte VO2max:	66,5 ml/kg/min	maximale Herzfrequenz:	198 Schläge/min
Geschätzter METmax:	19 MET	maximale Atemfrequenz:	48 Mal/min
Maximalleistung:	19 km/h	EPOC-Spitze:	114 ml/kg (TE 3)
		Empfohlene Aktivitätsklasse (0-10):	8

VO2max: 66,5 ml/kg/min

Testinformationen

Level	Geschw. (km/h)	Dauer (s)	HF (Schläge/min)	AtmungsF (Mal/min)	EPOC (ml/kg)	Level	Geschw. (km/h)	Dauer (s)	HF (Schläge/min)	AtmungsF (Mal/min)	EPOC (ml/kg)
1	8	120	107	19	1	7	14	120	158	37	23
2	9	120	115	24	2	8	15	120	172	42	34
3	10	120	113	25	3	9	16	120	179	42	46
4	11	120	133	26	5	10	17	120	186	47	61
5	12	120	144	33	9	11	18	120	189	48	80
6	13	120	152	30	15	12	19	120	197	45	104

Allgemeine Trainingsempfehlungen

Aerober Trainingseffekt	EPOC (ml/kg)	Intensitätszone	Herzfrequenz	Dauer (min)
1.0 - 1.9 Geringfügiger Trainingseffekt	< 22	Aktive Erholung / Langsames Ausdauertraining	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Konditionserhaltender Trainingseffekt	23 - 67	Langsames Ausdauertraining	124 - 137	90
3.0 - 3.9 Verbessernder Trainingseffekt	68 - 154	Schnelles Ausdauertraining	137 - 156	75
4.0 - 4.9 Stark verbessernder Trainingseffekt	155 - 244	Schnelles Ausdauer- / VO2max-Training	156 - 175	60
5 Overreaching	> 245	VO2max-Training	175 - 199	30

Die Dauer und Intensität einer Trainingseinheit bestimmen, welchen Effekt das Training auf Ihre physische Fitness hat. Die Tabelle zeigt ein Beispieltraining, das Sie durchführen können, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Herzfrequenzlevel und Zeiten sind Richtwerte; die genauen Werte erhalten Sie durch direkte Messung des Trainingseffekts.

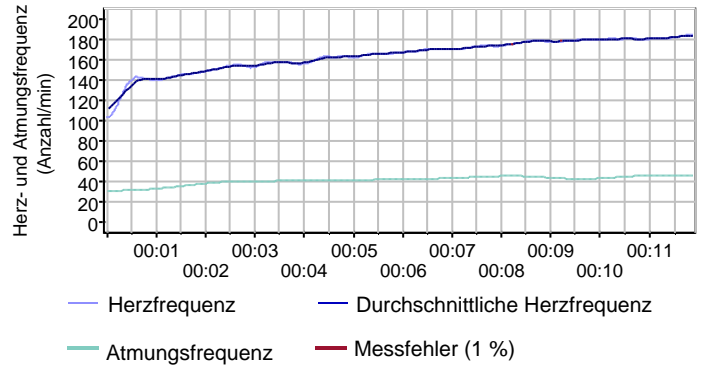
Beep Fitnessstestreport

Name: John Athlete (Example)

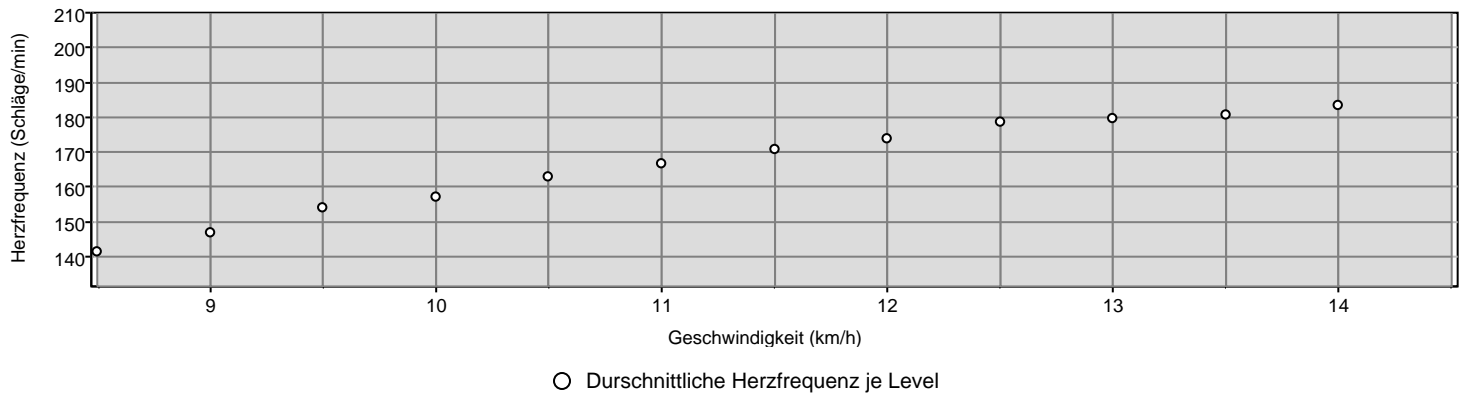
Datum: 6.12.2012

Hintergrundinformationen Testprotokoll

Alter	24	Disziplin	Laufen
Größe (cm)	184	Anfangslevel	8,5 km/h
Gewicht (kg)	79	Steigerung	0,5 km/h
Geschlecht	Männlich	Leveldauer	1 min



Testdiagramm



Testergebnis

Zeit:	00:11:53	Geschätzte VO2max:	53,4 ml/kg/min	maximale Herzfrequenz:	185 Schläge/min
Anzahl Stufen:	11	Geschätzter METmax:	15,2 MET	maximale Atemfrequenz:	47 Mal/min
Anzahl Segmente im letzten Level:	10	Maximallevel:	13,5 km/h	EPOC-Spitze:	67 ml/kg (TE 3)
				Empfohlene Aktivitätsklasse (0-10):	7

VO2max: 53,4 ml/kg/min

Testinformationen

Level	Geschw. (km/h)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Level	Geschw. (km/h)	Herzfrequenz (Schläge/min)	Level	Geschw. (km/h)	Herzfrequenz (Schläge/min)
1	8,5	141	5	10,5	163	9	12,5	179
2	9	147	6	11	166	10	13	180
3	9,5	154	7	11,5	171	11	13,5	181
4	10	157	8	12	174	12	14	183

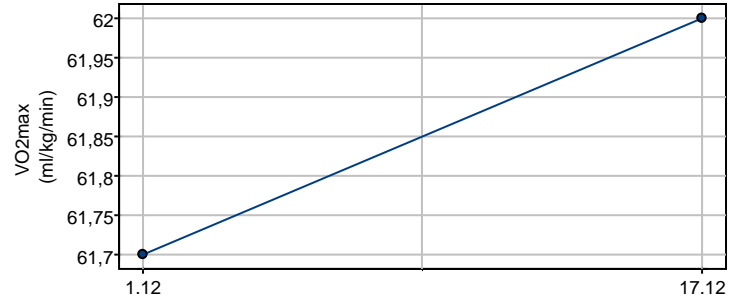
Allgemeine Trainingsempfehlungen

Aerobes Trainingseffekt	EPOC (ml/kg)	Intensitätszone	Herzfrequenz	Dauer (min)
1.0 - 1.9 Geringfügiger Trainingseffekt	< 19	Aktive Erholung / Langsames Ausdauertraining	102 - 114	45
2.0 - 2.9 Konditionserhaltender Trainingseffekt	20 - 59	Langsames Ausdauertraining	114 - 126	75
3.0 - 3.9 Verbessernder Trainingseffekt	60 - 136	Schnelles Ausdauertraining	126 - 143	60
4.0 - 4.9 Stark verbessernder Trainingseffekt	137 - 215	Schnelles Ausdauer- / VO2max-Training	143 - 161	45
5 Overreaching	> 216	VO2max-Training	161 - 183	25

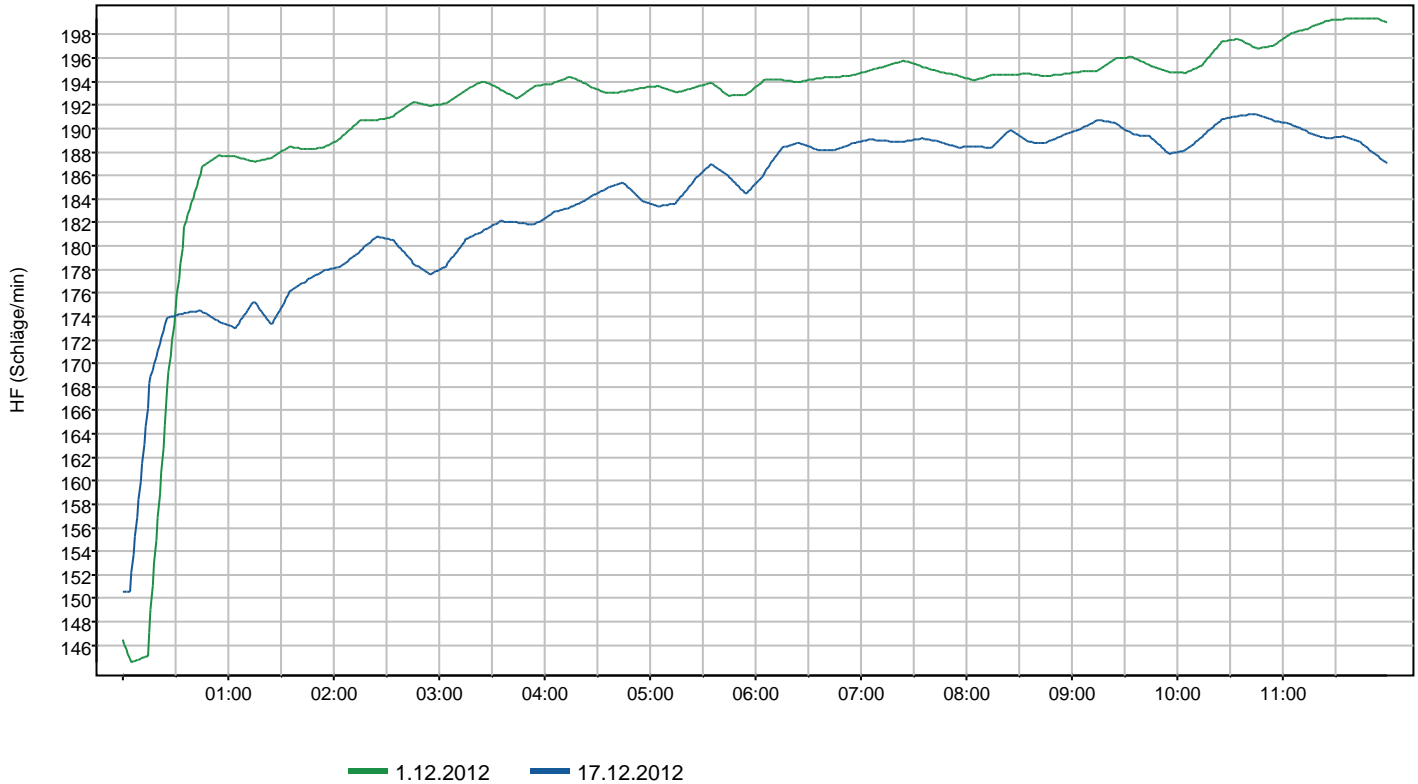
Die Dauer und Intensität einer Trainingseinheit bestimmen, welchen Effekt das Training auf Ihre physische Fitness hat. Die Tabelle zeigt ein Beispieltraining, das Sie durchführen können, um den gewünschten Trainingseffekt zu erreichen. Die Herzfrequenzlevel und Zeiten sind Richtwerte; die genauen Werte erhalten Sie durch direkte Messung des Trainingseffekts.

Fitnessstest-Follow-Up-Report

Name: John Athlete (Example)
Zeitperiode: 1.12.2012 - 17.12.2012
Testprotokoll
 Testtyp: Cooper
 Disziplin: Laufen
 Dauer: 12 min



Testgraph



Die Verbesserung der Fitness während der Follow-Up-Periode war 0%

Spitzenwerte

Datum	Testdauer (min:sec)	HFmax (Schläge / min)	RespR max (mal/min)	EPOC-Spitze (ml/kg/min)	VO2max (ml/kg)	METmax (mets)	Entfernung (m)
1.12.2012	12:00	199	36	118	61,7	17,6	3263
17.12.2012	12:00	191	37	82	62	17,7	3276

Follow-Up der Fitnessstestparameter

