

< **Teszt Eredménye - Nagy Zsolt (2026-01-31)**

Power Profile

Becsült FTP

285 W

3.1 W/kg

VO2max (becsült)

49.3

ml/kg/min

W' (Anaerob Kap.)

12.4 kJ

Profil Típus

Sprinter

 FatMax & Anyagcsere Hatékonyság

FatMax Intenzitás

194 W (2.1 W/kg)

Pulzus: **126 bpm**

Maximális Zsírégetés

42.7 g/h

Energia: **698 kcal/h**

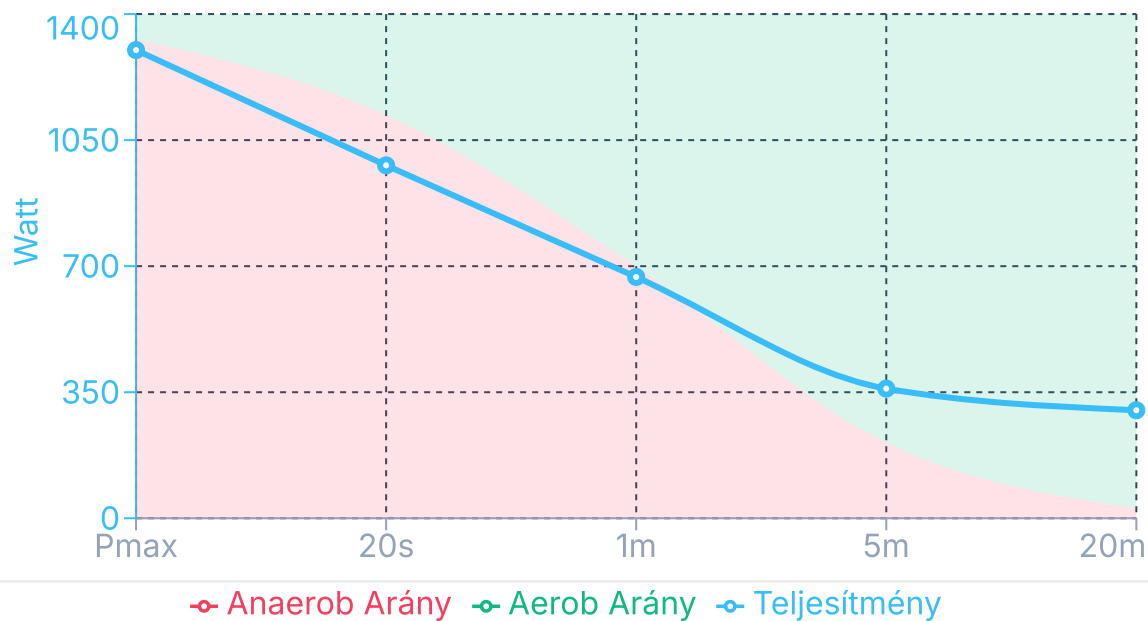
Üzemanyag Mix (FatMax ponton)

Zsír (55%)

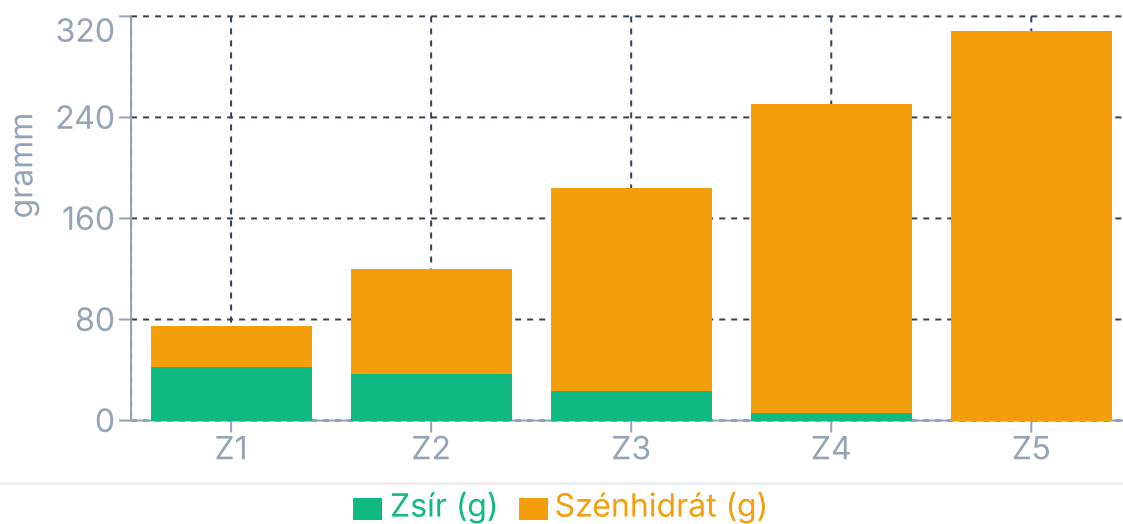
Szénhidrát (45%)



Teljesítmény Görbe & Eloszlás



Anyagcsere Eloszlás (Gramm/óra)



Metabolikus és Zóna Adatok

ZÓNA	WATT	HR	KCAL/H	ZSÍR (G/H)	CH (G/H)
● Z1 - Regeneráció	0-157 W	105-119 bpm	513	43	32
● Z2 - Aerob Extenzív	157-214 W	119-133 bpm	667	37	83
● Z3 - Aerob Intenzív, Tempo	214-257 W	133-151 bpm	852	24	160
● Z4 - Aerob-Anaerob átmenet Extenzív (EB)	257-299 W	151-165 bpm	1026	6	244
● Z5 - Aerob-Anaerob átmenet Intenzív (VO2Max)	299-428 W	165-185 bpm	1231	0	308