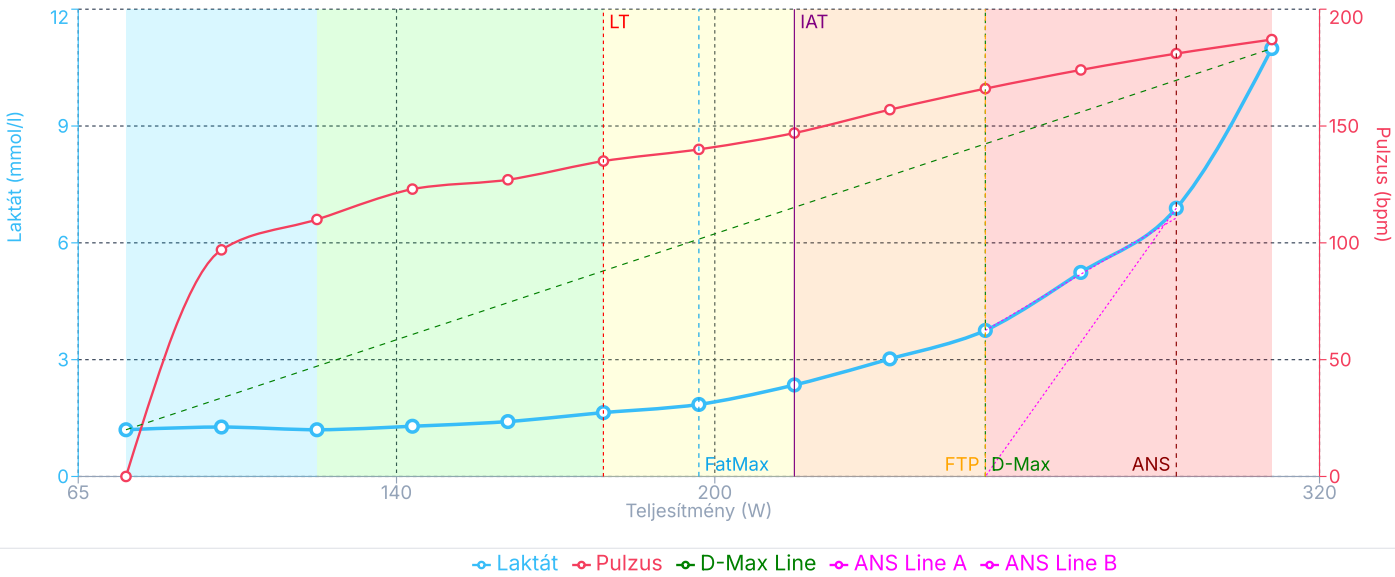


Laktátgörbe



LAKTÁTKÜSZÖB (LT)

Teljesítmény
172 W
1.87 W/kg

Pulzus
132 bpm
1.55 mmol/l

AEROB KÜSZÖB (IAT)

Teljesítmény
226 W
2.46 W/kg

Pulzus
150 bpm
2.55 mmol/l

D-MAX

Teljesítmény
260 W

Pulzus
166 bpm
3.75 mmol/l

FTP

Teljesítmény
269 W
2.92 W/kg

Pulzus
170 bpm

ANS (töréspont alapján)

Teljesítmény
299 W

Pulzus
181 bpm
6.64 mmol/l

FATMAX

Teljesítmény
196 W

Zsír (Max)
32.2 g/h
290 kcal/h

Edzés Zónák (Pulzus és Watt)

ZÓNA	WATT TARTOMÁNY	W/KG	PULZUS TARTOMÁNY
● Z1 - Regeneráció	65 W - 121 W	0.71 W/kg - 1.32 W/kg	79 bpm - 105 bpm
● Z2 - Aerob Extenzív (LT alatt)	121 W - 172 W	1.32 W/kg - 1.87 W/kg	105 bpm - 132 bpm
● Z3 - Aerob Intenzív, Tempo	172 W - 226 W	1.87 W/kg - 2.46 W/kg	132 bpm - 150 bpm
● Z4 - Aerob-Anaerob átmenet Extenzív (EB)	226 W - 260 W	2.46 W/kg - 2.83 W/kg	150 bpm - 160 bpm
● Z5 - Aerob-Anaerob átmenet Intenzív (VO2Max)	260 W - 320 W	2.83 W/kg - 3.48 W/kg	160 bpm - 195 bpm

Anyagcsere Eloszlás (Watt tartományok szerint)

ZÓNA	KÖZÉP WATT	LAKTÁT	SZÉNHIDRÁT (%)	ZSÍR (%)	SZÉNHIDRÁT (G/H)	ZSÍR (G/H)	TOTAL (KCAL/H)
Z1 - Regeneráció	93 W	1.3	44.6%	55.4%	137	170	307
Z2 - Aerob Extenzív (LT alatt)	147 W	1.3	46.2%	53.8%	223	260	483
Z3 - Aerob Intenzív, Tempo	199 W	1.8	55.7%	44.3%	366	291	657
Z4 - Aerob-Anaerob átmenet Extenzív (EB)	243 W	3.1	73.7%	26.3%	591	211	802
Z5 - Aerob-Anaerob átmenet Intenzív (VO2Max)	290 W	6.1	100.0%	0.0%	957	-0	957
★ FATMAX	196 W	1.8	55.1%	44.9%	357	32.2 (290 kcal)	647

Küszöbértékek Összehasonlítása

METÓDUS	LAKTÁT (MMOL/L)	WATT	PULZUS
LT	1.55	172	132
IAT	2.55	226	150
D-Max	3.75	260	166
ANS (töréspont alapján)	6.64	299	181
ANS (Fix 6.0)	6.00	289	177
FTP	4.41	269	170

Lépcső Adatok

LÉPCSŐ	TELJESÍTMÉNY (W)	LAKTÁT (MMOL/L)	PULZUS (BPM)	PEDÁLFORDULAT (RPM)
1	65	1.20	0	-
2	100	1.27	97	89
3	120	1.20	110	89
4	140	1.29	123	89
5	160	1.41	127	89
6	180	1.64	135	89
7	200	1.85	140	89
8	220	2.35	147	89
9	240	3.02	157	90
10	260	3.75	166	92
11	280	5.24	174	89
12	300	6.89	181	81
13	320	10.99	187	89

♥ Pulzus Megnyugvás (HRR)

HR Csúcs			187 bpm
IDŐ	HR	DROP	ÉRTÉKEKÉLÉS
1 perc	143	44	Kiváló
3 perc	109	78	Kiváló
5 perc	105	82	Kiváló

🗨 Edzői Megjegyzések / Kiértékelés

Nagyon kiváló aerob alap, az állóképesség kidolgozott. A laktát meredeksége jó, nem ugrik meg gyorsan.