PFT - Personal-Fitnesstraining
Marco Braendli
info@pft-fitnesstraining.ch

Strasse Neudorfstrasse 58
Ort 8810 Horgen
Telefon +41 (0) 79 816 83 93

Testvergleich im Längsschnitt von einer Person und 6 Tests

Person

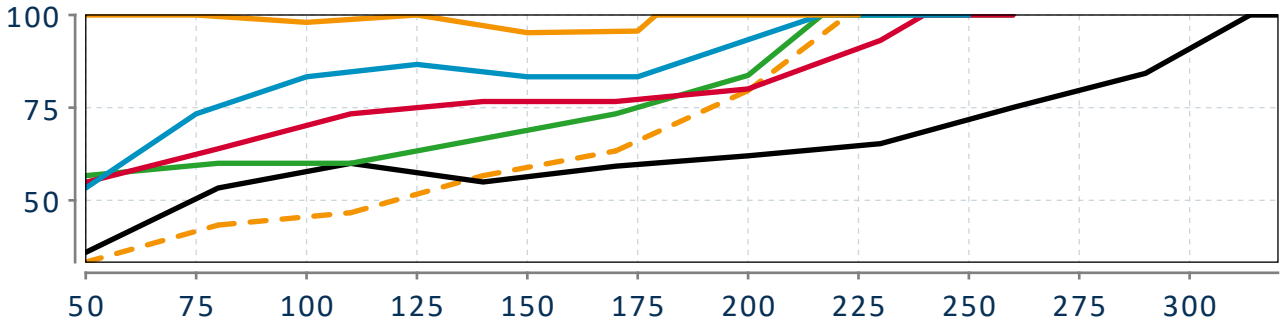
Name:	Baendli Marco
Trainingsgerät:	Laufband
Alter:	39
Grösse:	178 cm
Geschlecht:	männlich
Sportart:	

Test

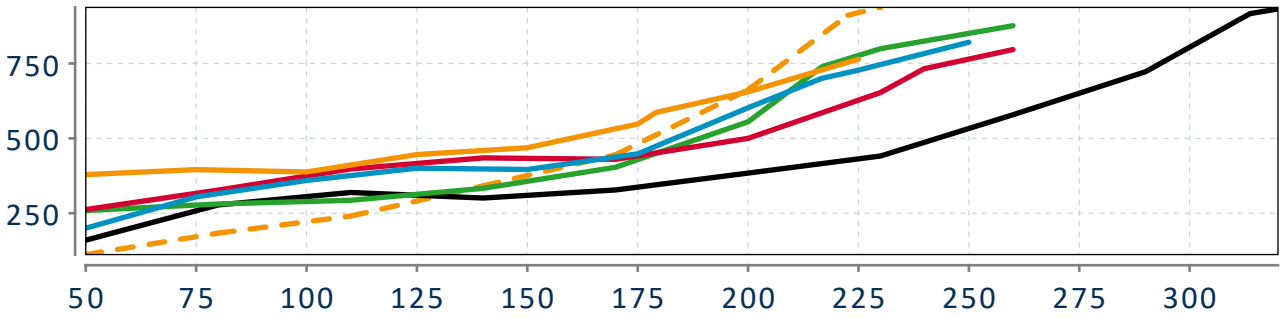
Testdatum:	Alter:	Gewicht:	BMI:	Erste Stufe:	Stufenhöhe	Letzte Stufe:	Stufenlänge	max. gemessene VO2 rel.:	Gemessener Ruheumsatz
18.09.2014	30	52 kg	18,2 kg/m²	50 Watt	25 Watt	225 Watt	5:00	48,4 ml/min/kg	59 kcal/h
05.03.2015	30	52 kg	18,2 kg/m²	50 Watt	25 Watt	250 Watt	5:00	52 ml/min/kg	56 kcal/h
10.09.2015	31	54 kg	18,9 kg/m²	50 Watt	30 Watt	260 Watt	5:00	50,4 ml/min/kg	57 kcal/h
17.03.2016	31	54 kg	18,9 kg/m²	50 Watt	30 Watt	260 Watt	5:00	55,5 ml/min/kg	63 kcal/h
31.10.2016	32	53 kg	18,6 kg/m²	50 Watt	30 Watt	320 Watt	3:00	59 ml/min/kg	99 kcal/h
08.05.2017	32	52 kg	18,2 kg/m²	50 Watt	30 Watt	230 Watt	3:00	59,3 ml/min/kg	108 kcal/h

Energiestoffwechsel im Testvergleich

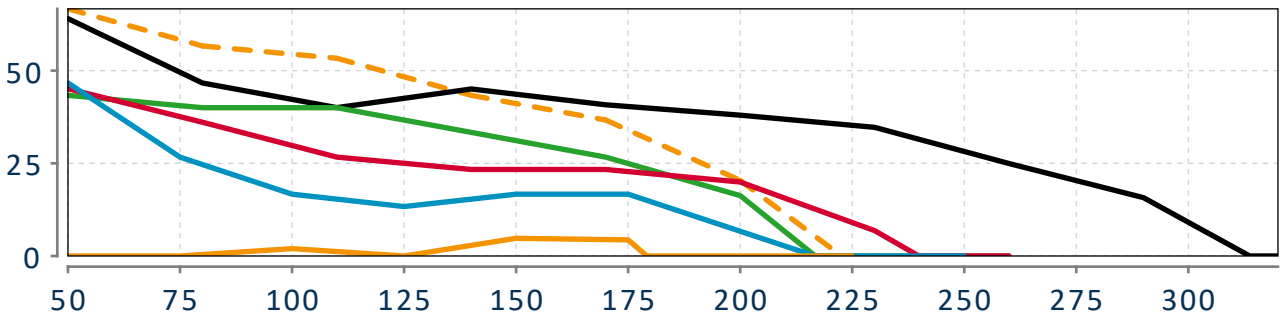
Rel. Kohlenhydratstoffwechsel [%]



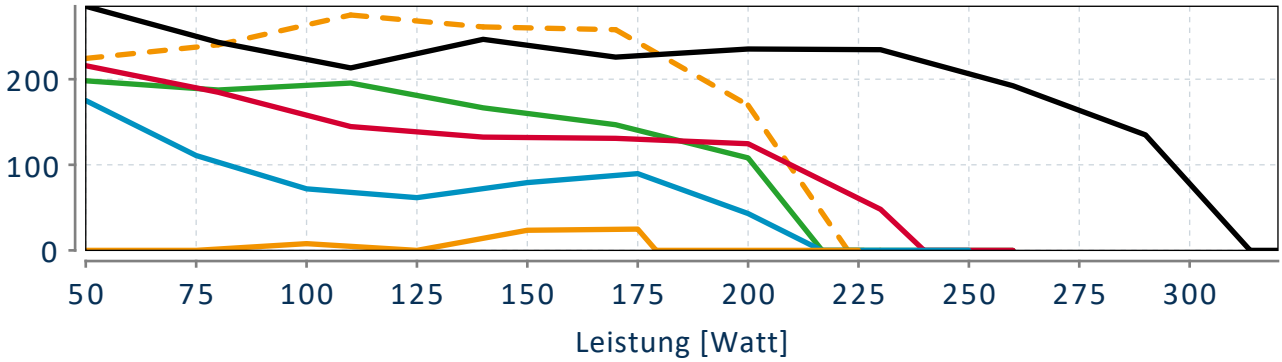
Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]



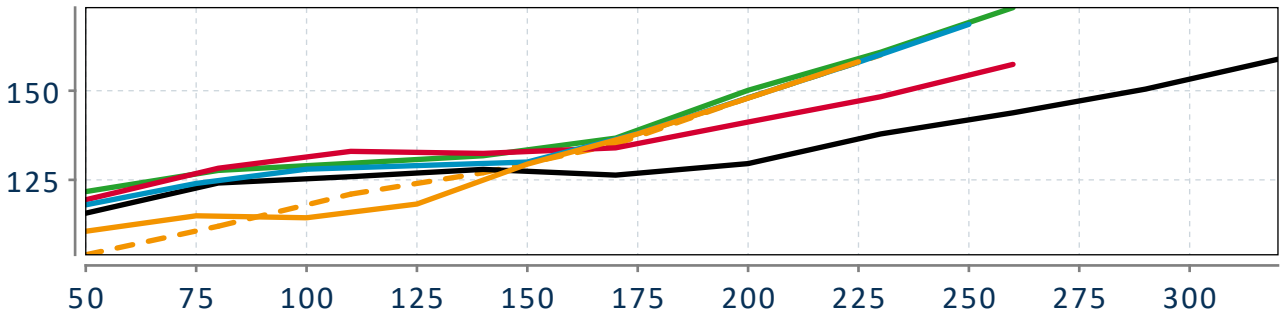
Rel. Fettstoffwechsel [%]



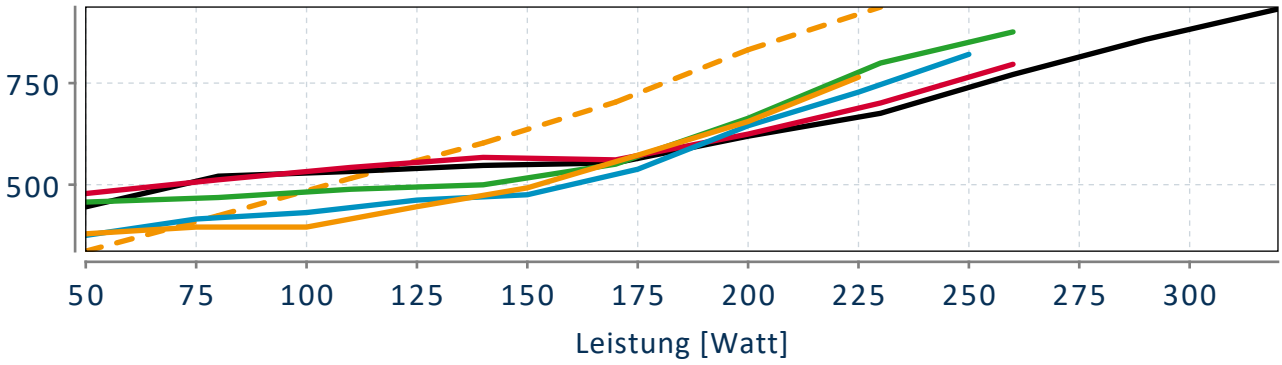
Abs. Fettverbrennung [kcal/h]



Herzfrequenz [1/min]



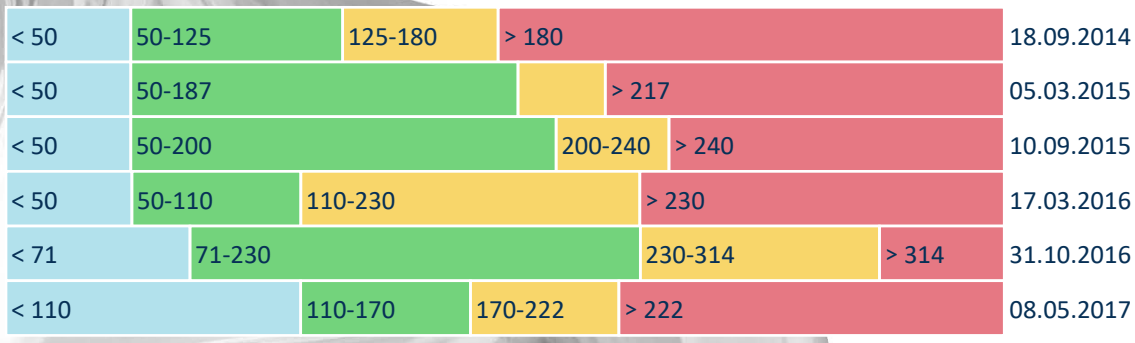
Kalorienverbrauch [kcal/h]



- 18.09.2014, 52 kg
- 05.03.2015, 52 kg
- 10.09.2015, 54 kg
- 17.03.2016, 54 kg
- 31.10.2016, 53 kg
- 08.05.2017, 52 kg

Vergleich und Tendenz der aeroscan Kriterien im Längsschnitt

	Fettstoffwechsel -Ausdauer ab 50 Watt [% pro 10 Watt]	Fettstoffwechsel -Kapazität ab 50 Watt [Ø %]	Last bei RQ1 [Watt]	Last bei Übergang TB1/TB2 [Watt]	Last bei FatMax [Watt]
18.09.2014	0	3,7	179	125	175
05.03.2015	2,8	20,5	217	187	50
10.09.2015	2,4	25,9	240	200	50
17.03.2016	2,6	33,3	217	110	50
31.10.2016	2,4	38,9	314	230	50
08.05.2017	3,9	46,2	223	170	110
Tendenz aktuell:					
Tendenz gesamt:					

	% bei 100 Watt	% bei 150 Watt	% bei 200 Watt	kcal bei 100 Watt	kcal bei 150 Watt	kcal bei 200 Watt	HF bei 100 Watt	HF bei 150 Watt	HF bei 200 Watt
18.09.2014	2	4,8	0	396	492	655	114	129	148
05.03.2015	16,7	16,7	6,7	431	475	645	128	130	148
10.09.2015	29,8	23,3	19,9	532	565	625	131	133	141
17.03.2016	40	31,1	16,3	482	517	663	129	133	150
31.10.2016	42,2	43,6	38	529	549	619	125	127	130
08.05.2017	54,4	41,1	20,4	485	636	832	118	130	148
Tendenz aktuell:									
Tendenz gesamt:									

Entwicklung der Trainingsbereiche im Längsschnitt [Watt]