



PFT - Personal-Fitnessstraining  
 Marco Braendli  
 info@pft-fitnessstraining.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

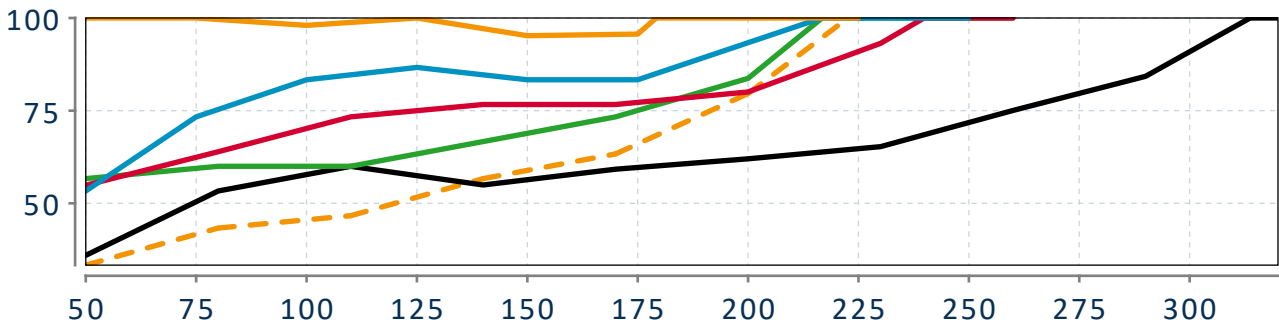
Sportart:

### Test

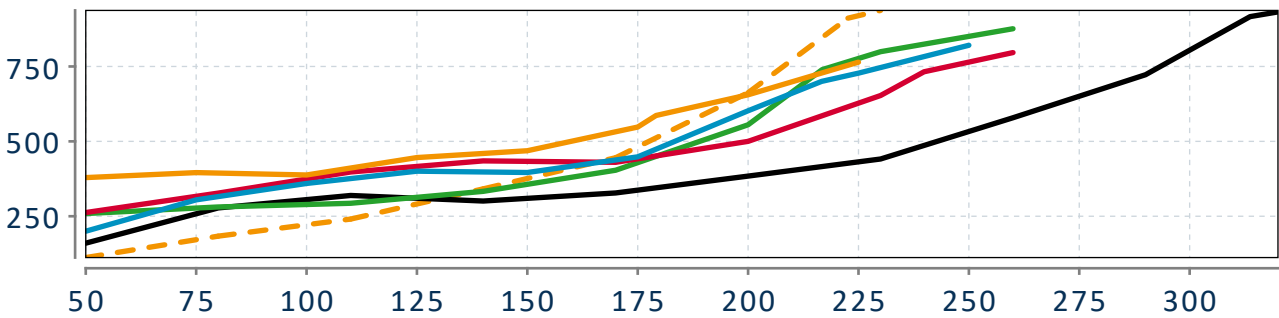
Testdatum:	Alter:	Gewicht:	BMI:	Erste Stufe: Stufenhöhe	Letzte Stufe:	Stufenlänge	max. gemessene VO2 rel.:	Gemessener Ruheumsatz	
18.09.2014	30	52 kg	18,2 kg/m <sup>2</sup>	50 Watt	25 Watt	225 Watt	5:00	48,4 ml/min/kg	59 kcal/h
05.03.2015	30	52 kg	18,2 kg/m <sup>2</sup>	50 Watt	25 Watt	250 Watt	5:00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

## Energiestoffwechsel im Testvergleich

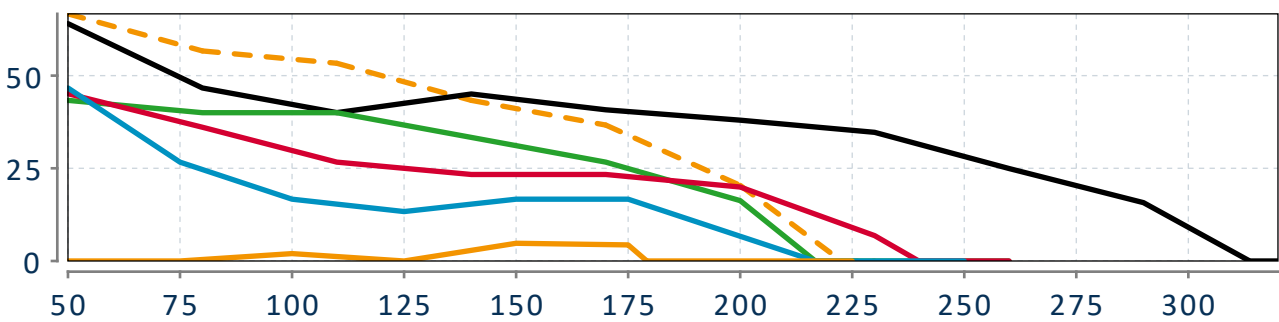
Rel. Kohlenhydratstoffwechsel [%]



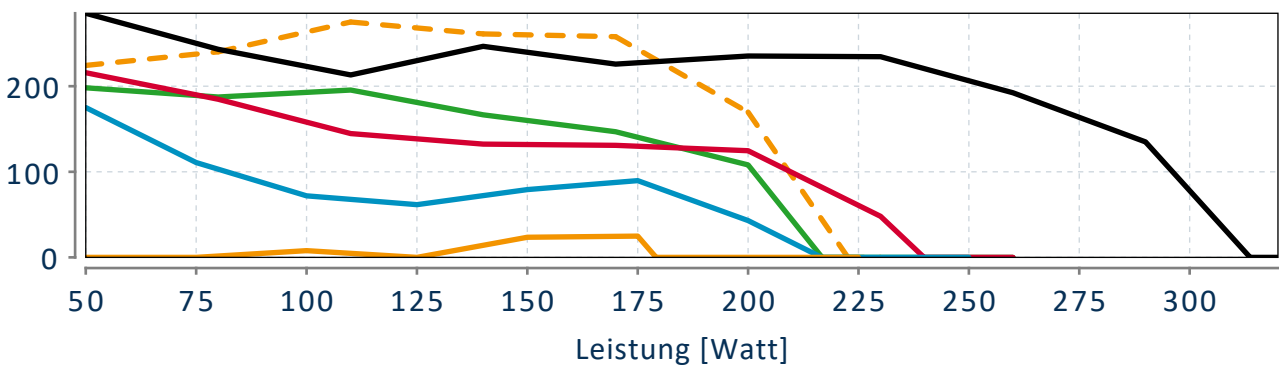
Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]



Rel. Fettstoffwechsel [%]

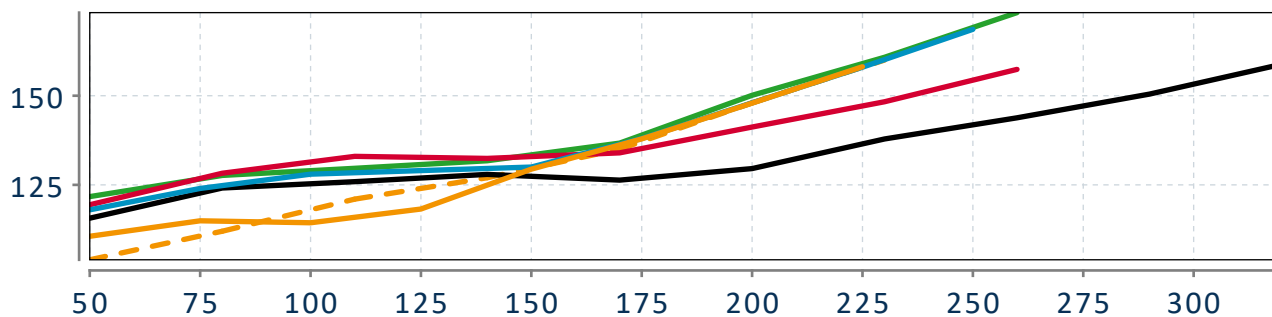


Abs. Fettverbrennung [kcal/h]

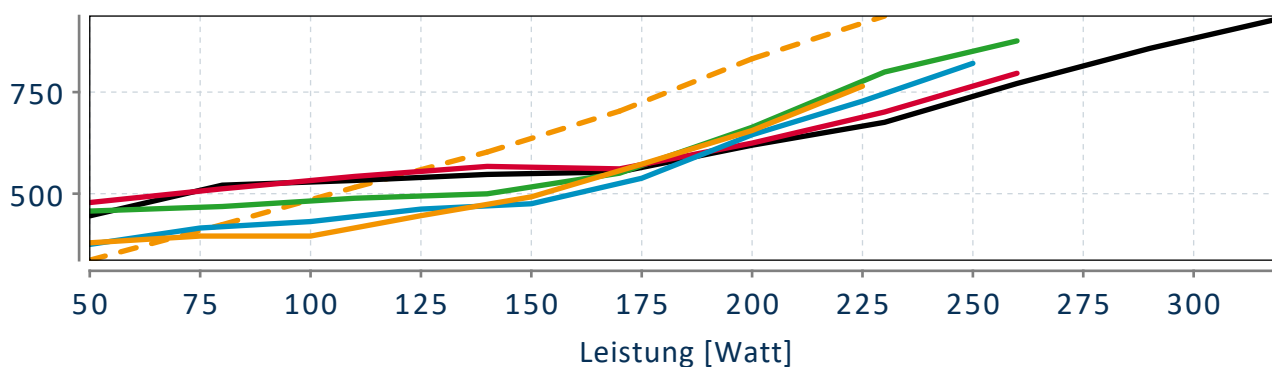


Leistung [Watt]

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



## Entwicklung der Trainingsbereiche im Längsschnitt [Watt]

