

Prüfprotokoll

Datum: _____ Kunde: _____

Startbelastung: _____ Steigerung: _____ Stufen: _____ Erholungsmessung: _____ Ja / Nein

Gewicht: _____ Körperfett: _____ Größe: _____ Geburtsdatum: _____

Nr.	Watt - km/h	Zeitpunkt	HF	Laktat	RPE-Wert Belastungsempfinden
1	0	0			
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

RPE-Wert Belastungsempfinden	
6 sehr leicht	14
7	15 schwer
8	16
9 leicht	17 anstrengend
10	18 sehr anstrengend
11	19 extrem anstrengend
12	20 erschöpfend
13 mittelschwer	

Profil Untrainiert		Profil Beginner		Profil Hobby		Profil Athlet		Laufen
Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	
5 km/h	3 min	6 km/h	3 min	7 km/h	3 min	8 km/h	3 min	
6 km/h	6 min	7 km/h	6 min	8,5 km/h	6 min	10 km/h	6 min	
7 km/h	9 min	8 km/h	9 min	10 km/h	9 min	12 km/h	9 min	
8 km/h	12 min	9 km/h	12 min	11,5 km/h	12 min	14 km/h	12 min	
9 km/h	15 min	10 km/h	15 min	13 km/h	15 min	16 km/h	15 min	
0	18 min			14,5 km/h	18 min	18 km/h	18 min	
				16 km/h	21 min	20 km/h	21 min	

Profil Untrainiert		Profil Beginner		Profil Hobby		Profil Athlet		Rad
Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	Ruhe	Zeitpunkt	
50 Watt	3 min	75 Watt	3 min	100 Watt	3 min	150 Watt	3 min	
75 Watt	6 min	100 Watt	6 min	125 Watt	6 min	200 Watt	6 min	
100 Watt	9 min	125 Watt	9 min	150 Watt	9 min	250 Watt	9 min	
125 Watt	12 min	150 Watt	12 min	175 Watt	12 min	300 Watt	12 min	
150 Watt	15 min	175 Watt	15 min	200 Watt	15 min	350 Watt	15 min	
0	18 min	0	18 min	225 Watt	18 min	400 Watt	18 min	
0	21 min			250 Watt	21 min	450 Watt	21 min	