

Ausdauerstest



Name / Vorname: _____

Walking - Test

Gehzeit für 2 Km Strecke _____ Minuten

Belastungspuls nach 2 Km _____

Körpergewicht: _____ Kg

Lebensalter : _____ Jahre

Ergometer – Stufentest nach Hollmann und Hattinger

Mit 25 Watt beginnen, alle 2 Minuten um 25 Watt Leistung erhöhen bis der Proband einen Submaximalen Puls von 180 erreicht hat.

Bei Puls 180, welche Wattzahl wurde erreicht? _____ Watt.

Ruhepulsmessung nach 1 und 3 Minuten nach Test.

Nach 1 Min. _____ Puls, nach 3 Min. _____ Puls.

Laufbandtest nach Cooper

Es wird versucht in 12 Minuten eine möglichst große Strecke zurückzulegen.

Bei Erschöpfung sollten vor Testende Gehpausen eingelegt werden.

12 Minuten = _____ Km.

Normale Leistungsfähigkeit (Ergometer)

Männer bis 30 Jahre **3,0** Watt pro Kg Körpergewicht.

Frauen bis 30 Jahre **2,5** Watt pro Kg Körpergewicht.

Männer zwischen 50-59 Jahre **2,0** Watt pro Kg Körpergewicht.

Frauen zwischen 50-59 Jahre **1,5** Watt pro Kg Körpergewicht.

Jede Dekade 10% der Leistung abziehen!

Sportler

Männer **4,0** Watt pro Kg Körpergewicht.

Frauen **3,5** Watt pro Kg Körpergewicht.

Leistungssportler

Männer **5,0 – 6,0** Watt pro Kg Körpergewicht.

Frauen **4,5** Watt pro Kg Körpergewicht.