

## Testvergleich im Längsschnitt von einer Person und 2 Tests

### Person

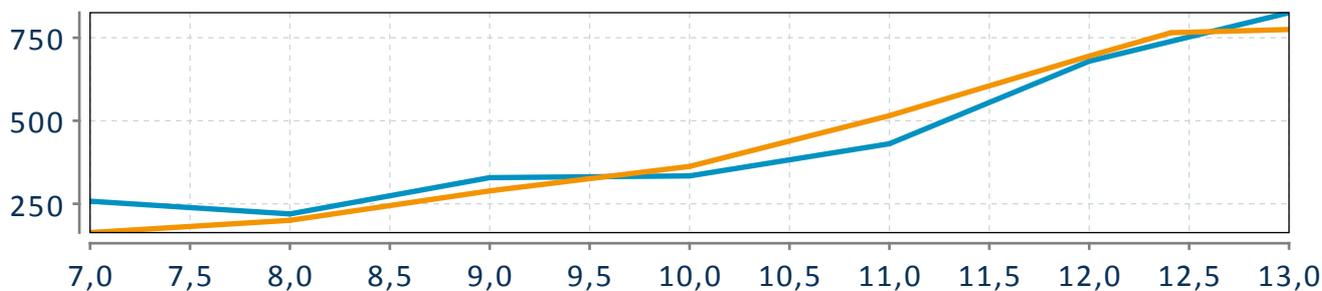
Name:	Simone Webinar Marathon 3:30	
Größe:	176 cm	
Geschlecht:	weiblich	
Sportart:	Handball	

### Tests

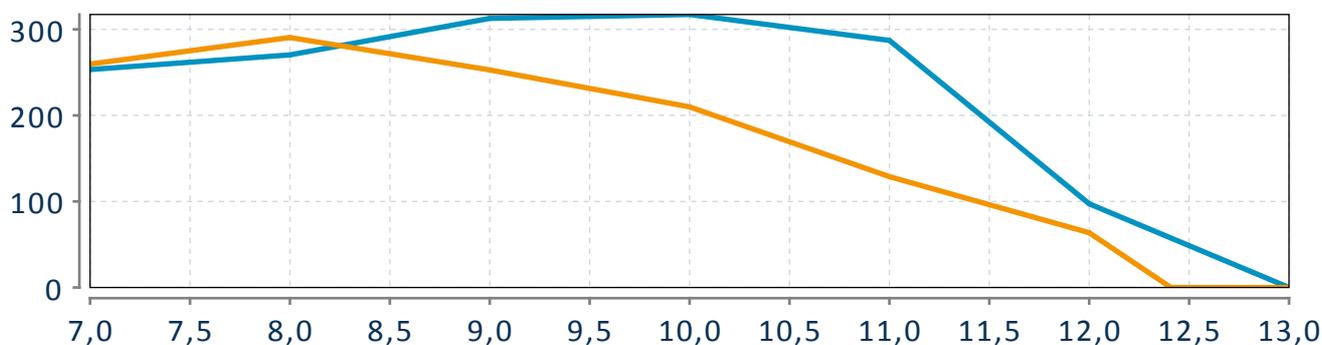
Testdatum:	04.08.2011	20.07.2012
Alter:	30	31
Gewicht:	70 kg	70 kg
BMI:	22,6 kg/m <sup>2</sup>	22,6 kg/m <sup>2</sup>
Testgerät:	Laufband	Laufband
Eingangsbelastung:	7 km/h	7 km/h
Stufenhöhe:	1 km/h	1 km/h
Letzte Stufe:	13 km/h	13 km/h
Stufenlänge:	2:00 min	2:00 min
max. gemessene VO2 rel.:	36,4 ml/min/kg	38,8 ml/min/kg
Gemessener Ruheumsatz	85 kcal/h	84 kcal/h
FatMax	291 kcal/h (8.0 km/h)	317 kcal/h (10.0 km/h)

## Energiestoffwechsel im Testvergleich

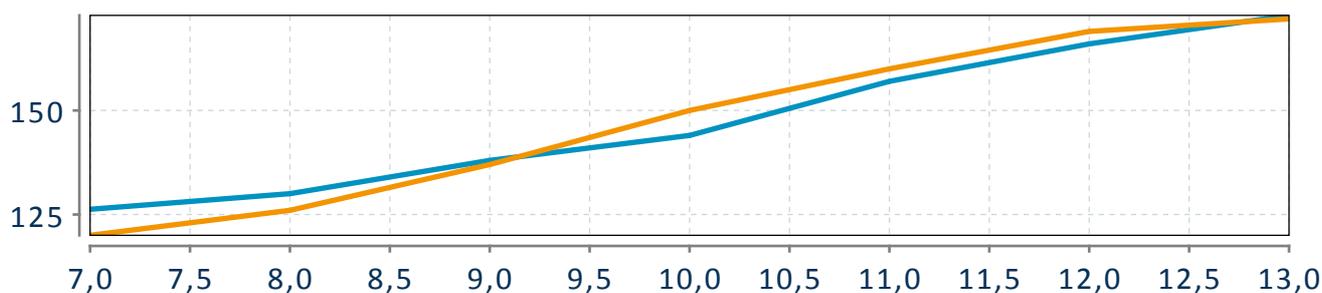
Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]



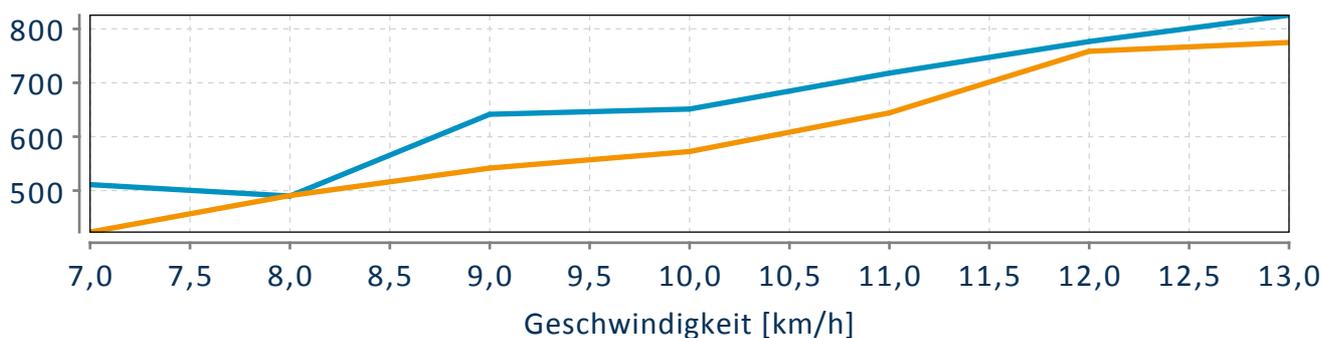
Abs. Fettverbrennung [kcal/h]



Herzfrequenz [1/min]



Kalorienverbrauch [kcal/h]



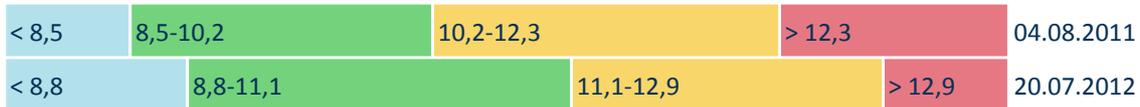
— 04.08.2011, 70 kg  
 — 20.07.2012, 70 kg



## Vergleich der aeroscan Kriterien im Längsschnitt

	04.08.2011	20.07.2012	Tendenz
<b>Fettstoffwechsel-Ausdauer ab 7 km/h</b> % pro km/h	11,4	8,3	
<b>Fettstoffwechsel-Kapazität ab 7 km/h</b> Ø %	38,7	42,5	
<b>Last bei RQ1</b> km/h	12,4	13	
<b>Last bei FatMax</b> km/h	8	10	
<b>Abs. Fett bei 7 km/h</b> kCal/h	260	253	
<b>Abs. Fett bei 9 km/h</b> kCal/h	253	313	
<b>Abs. Fett bei 11 km/h</b> kCal/h	129	287	
<b>Energie bei 7 km/h</b> kCal/h	423	511	
<b>Energie bei 9 km/h</b> kCal/h	542	642	
<b>Energie bei 11 km/h</b> kCal/h	644	718	
<b>Herzfrequenz bei 7 km/h</b> 1/min	120	126	
<b>Herzfrequenz bei 9 km/h</b> 1/min	137	138	
<b>Herzfrequenz bei 11 km/h</b> 1/min	160	157	

### Verschiebung der Trainingsbereiche und Trainingsintensitäten [km/h]



### Verschiebung der Trainingsbereiche und Herzfrequenzen [1/min]

