



## Testvergleich im Querschnitt von 2 Personen

### Personen

Name:	Jörg Halbmarathon	Simone Webinar Marathon 3:30
Größe:	180 cm	176 cm
Geschlecht:	männlich	weiblich
Sportart:	Laufen/ Fitness	Handball

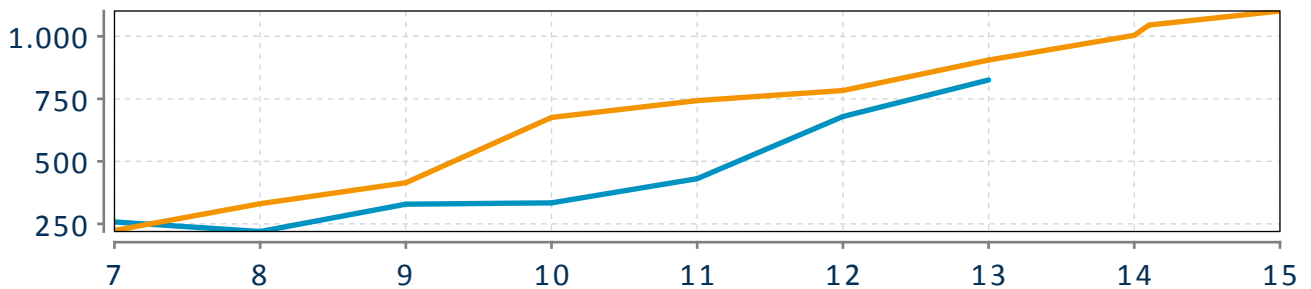
### Tests

Testdatum:	07.05.2014	20.07.2012
Alter:	45	31
Gewicht:	76 kg	70 kg
BMI:	23,5 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:	15 km/h	13 km/h
Stufenlänge:	2:00 min	2:00 min
max. gemessene VO2 rel.:	47,7 ml/min/kg	38,8 ml/min/kg
Gemessener Ruheumsatz	81 kcal/h	84 kcal/h
FatMax	293 kcal/h (7.0 km/h)	317 kcal/h (10.0 km/h)

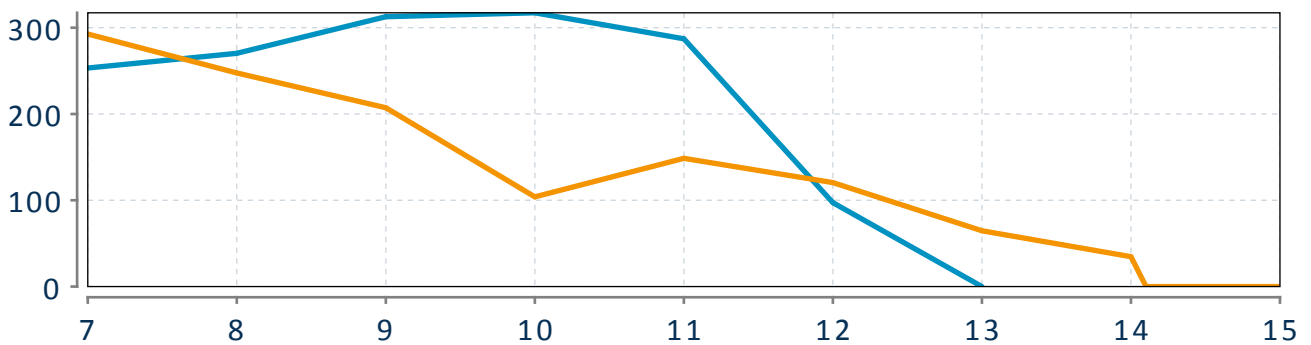


## Energiestoffwechsel im Testvergleich

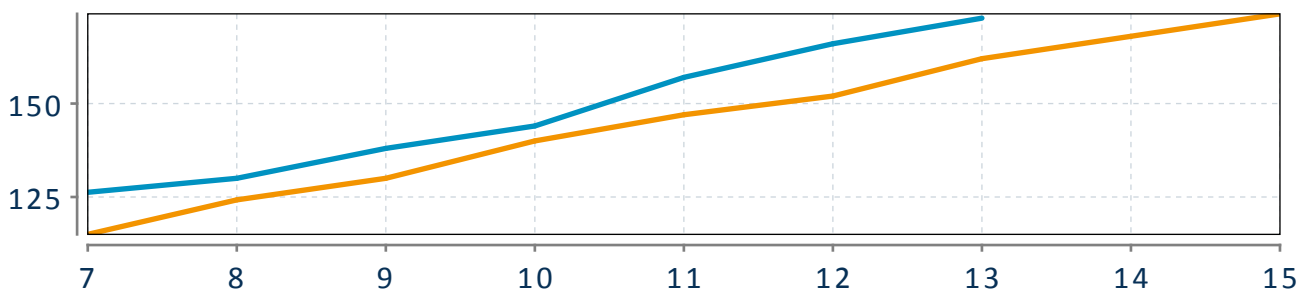
### Abs. Kohlenhydratverbrennung [kcal/h]



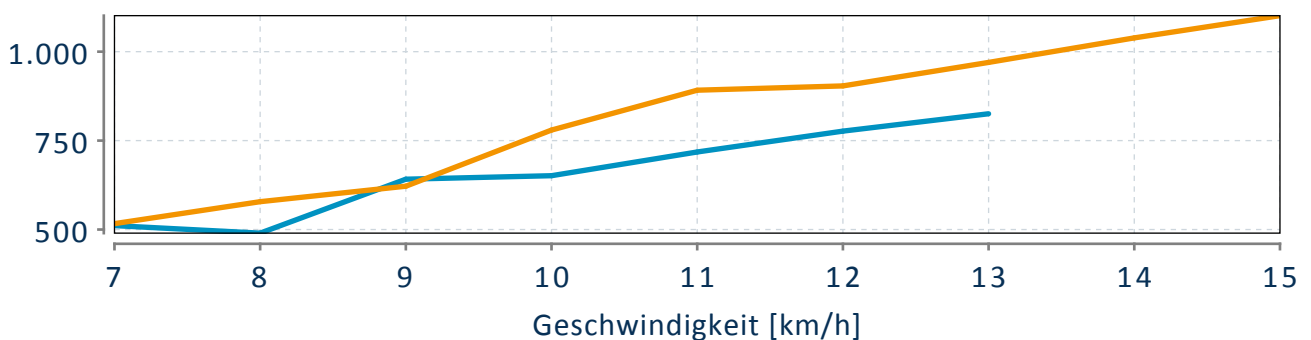
### Abs. Fettverbrennung [kcal/h]



### Herzfrequenz [1/min]



### Kalorienverbrauch [kcal/h]



— Jörg Halbmarathon  
— Simone Webinar Marathon 3:30



## Vergleich der aeroscan Kriterien im Querschnitt

	Jörg Halbmarathon	Simone Webinar Marathon 3:30
<b>Fettstoffwechsel-Ausdauer ab 7 km/h</b> % pro km/h	8	8,3
<b>Fettstoffwechsel-Kapazität ab 7 km/h</b> Ø %	23,3	42,5
<b>Last bei RQ1</b> km/h	14,1	13
<b>Last bei FatMax</b> km/h	7	10
<b>Abs. Fett bei 7 km/h</b> kCal/h	293	253
<b>Abs. Fett bei 9 km/h</b> kCal/h	207	313
<b>Abs. Fett bei 11 km/h</b> kCal/h	149	287

## Vergleich der Trainingsbereiche und Intensitäten im Querschnitt [km/h]



## Gemeinsame Trainingsbereiche und Intensitäten

Trainingsbereich	REG	TB1	TB2	TB3
Geschwindigkeit [km/h]	< 7,4	8,8-9,4	11,1-12,9	> 14,2