

# Dr. Muster Mann

Musterstrasse 64, 11111 Musterstadt

## Laktat-Leistungskurve

(nach Laktat-Stufentest)

Untersuchungsdatum:

Name:

Alter:

Bei Ihnen wurde zur Beurteilung der aeroben Leistungsfähigkeit und zur Feststellung Ihrer individuellen anaeroben Schwelle eine **Laktatmessung unter Ergometerbelastung** durchgeführt.

Hiermit kann u.a. Ihre Pulsfrequenz für die Steuerung des Trainings festgelegt werden. Der Puls ist die am einfachsten zu verwendende Steuer- und Regelgröße für eine optimale Trainingsintensität (z.B. beim Radfahren und Laufen).

Vergleichen Sie hierzu bitte auch unsere Ausführungen zur "Laktatbestimmung".

Wir erhielten **folgende Ergebnisse:**

Bei einer Leistung von  Watt  
mit einer Pulsfrequenz von  Schlägen/min.  
lag Ihr Laktatwert bei  mmol/l noch im Bereich unterhalb der anaeroben Schwelle

Bei einer Leistung von  Watt  
mit einer Pulsfrequenz von  Schlägen/min.  
lag der Laktatwert bei  mmol/l und damit schon an oder oberhalb der anaeroben Schwelle  
(Die anaerobe Schwelle entspricht einem Laktatwert von ca. 4 mmol/l)

Hieraus ergeben sich folgende individuelle **Empfehlungen für Ihr Training:**

Im Bereich der **Mittelzeitausdauer** (bis 10 min. - 30 min.) soll bis zu einem Laktat von 4 mmol/l trainiert werden, d.h. mit einer Pulsfrequenz von  Schlägen/min.

Im Bereich der **Langzeitausdauer I+II** (10 bzw. 30-90 min.) soll mit einem Laktat um 3 mmol/l trainiert werden, d.h. mit einer Pulsfrequenz von  Schlägen/min.

Im Bereich der **Langzeitausdauer III+IV** (über 90 min.), wo die Energie vor allem aerob gewonnen werden soll, sollte beim Ausdauertraining bei einem Laktat um 2 mmol/l trainiert werden, d.h. mit einer Pulsfrequenz von  Schlägen/min.

Es bietet sich an, das Training der Langzeitausdauer (z.B. für Radfahren und Laufen) vorwiegend als sog. "Grundlagenausdauertraining" durchzuführen.

Eine periodische Untersuchung der Laktatleistungskurve mit Feststellung von Laktat und zugehöriger Pulsfrequenz sollte zur Kontrolle der Leistungsentwicklung möglichst nach jedem Makro-Trainingszyklus (im allg. 4 Wochen Dauer) oder zumindest 2x pro Wettkampf-Saison durchgeführt werden, um ggf. das Training dem aktuellen Leistungsstand neu anpassen zu können.

P.S.: Diese Empfehlungen gelten nicht für Schnelligkeitstraining und nicht für Wettkämpfe, da hier andere Leistungsbedingungen zu beachten sind!