

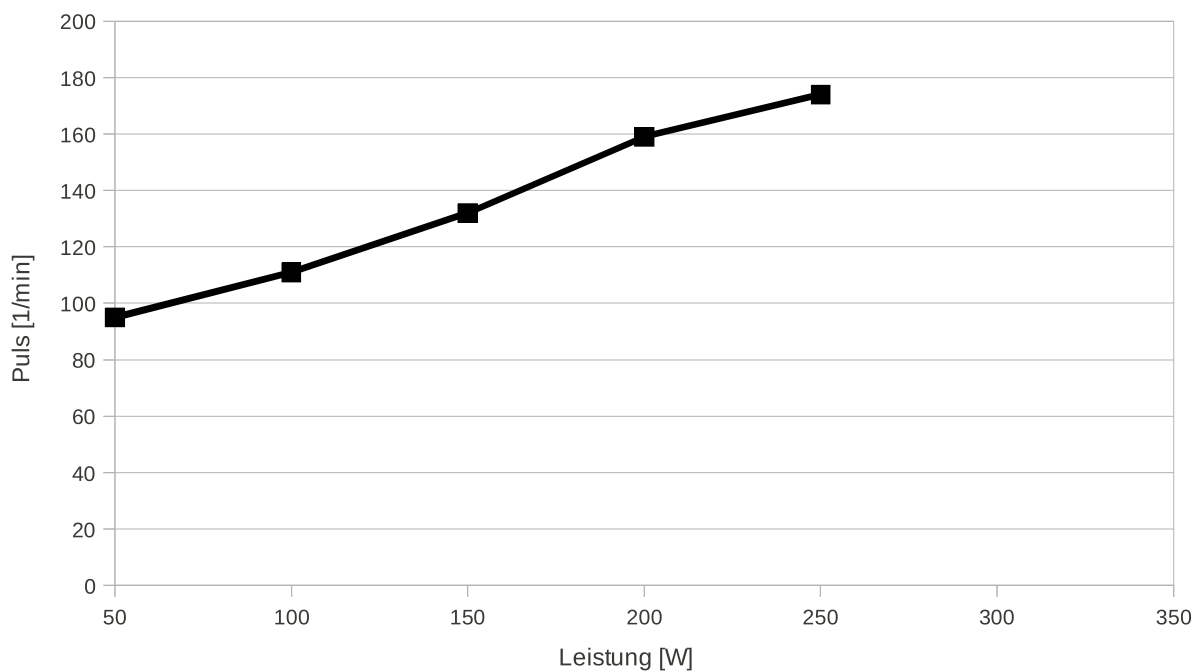
Allgemeine Angaben		Watt							Regeneration			Auswertung			
Datum	Name	Gewicht [kg]	50	100	150	200	250	300	350	1 Min	3 Min	5 Min	Watt abs.	Watt / kg	Leistung
21.12.11	Tino	67	95	111	132	159	174			132	116	110	236,6	3,53	plus plus
21.12.11	Christoph	83	101	107	126	145	157	165	171	142	120	111	341,6	4,12	plus plus plus
21.12.11	David	70	110	116	140	149	166	184		145	130	130	261,1	3,73	plus plus
21.12.11	Jonas	62	110	122	140	156	164	178		149	120	114	271,42	4,38	plus plus plus
01.02.12	Robert	76	110	132	146	162	169	176		157	128	115	257,14	3,38	plus
01.02.12	Tino	66	n.v.	n.v.	n.v.	156	176			146	119	119	235,0	3,56	plus plus
01.02.12	Susann	62	126	148	168	182				159	152	152	157,14	2,53	plus plus
01.02.12	Basti	82	96	117	132	152	165	187		150	124	114	261,36	3,19	plus

## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

Name	Tino	Datum	21.12.11
Körpergewicht [kg]	67	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
Absolute Zeit [min]	Leistung [W]	Puls [1/min]	Auswertung
Ausgang			Absolute Leistung [W] 236,6  Relative Leistung [W/kg] 3,53  Bewertung plus plus
3	50	95	
6	100	111	
9	150	132	
12	200	159	
15	250	174	
18	300		
21	350		
1 Min. nach Belastung		132	
3 Min. nach Belastung		116	
5 Min. nach Belastung		110	

Grafische Auswertung

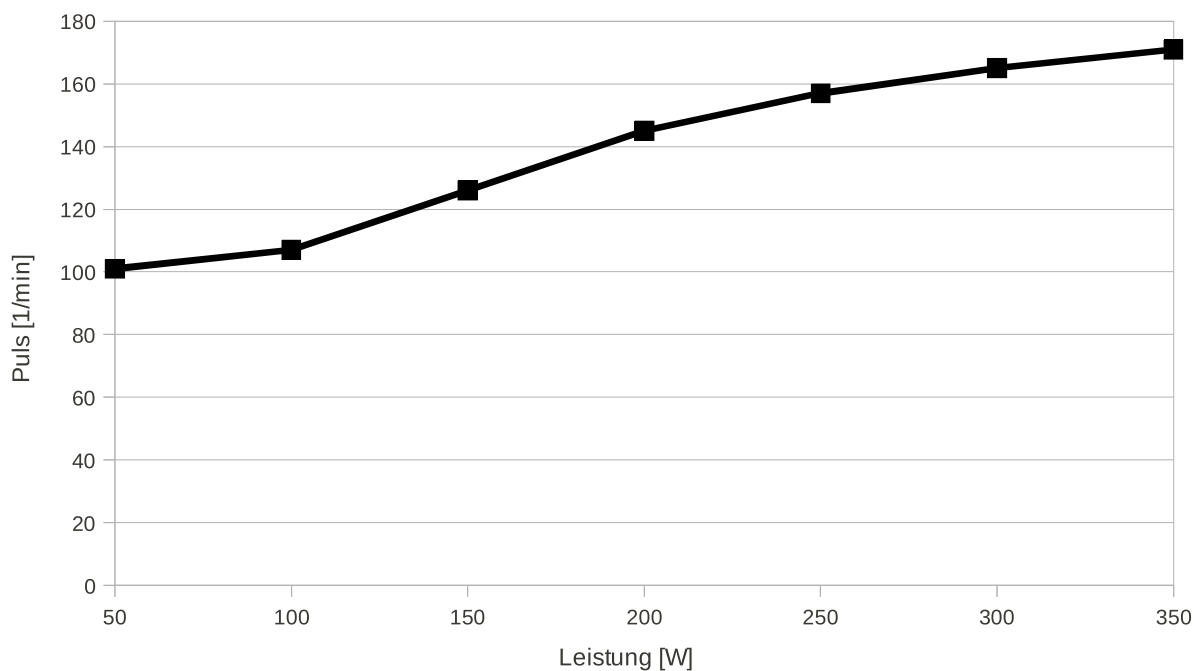


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

<b>Name</b>	<b>Christoph</b>	<b>Datum</b>	<b>21.12.11</b>
Körpergewicht [kg]	83	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
<b>Absolute Zeit [min]</b>	<b>Leistung [W]</b>	<b>Puls [1/min]</b>	<b>Auswertung</b>
Ausgang			Absolute Leistung [W] 341,6  Relative Leistung [W/kg] 4,12  Bewertung plus plus plus
3	50	101	
6	100	107	
9	150	126	
12	200	145	
15	250	157	
18	300	165	
21	350	171	
1 Min. nach Belastung		142	
3 Min. nach Belastung		120	
5 Min. nach Belastung		111	

Grafische Auswertung

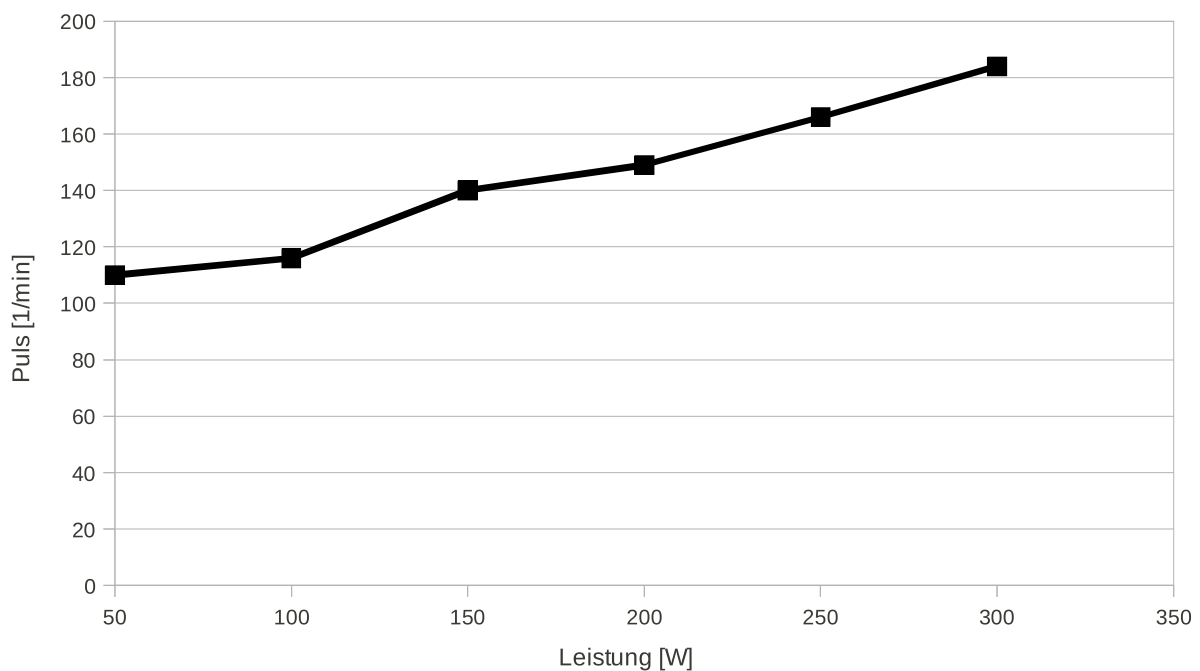


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

<b>Name</b>	<b>David</b>	<b>Datum</b>	<b>21.12.11</b>
Körpergewicht [kg]	70	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
<b>Absolute Zeit [min]</b>	<b>Leistung [W]</b>	<b>Puls [1/min]</b>	<b>Auswertung</b>
Ausgang			Absolute Leistung [W] 261,1  Relative Leistung [W/kg] 3,73  Bewertung plus plus
3	50	110	
6	100	116	
9	150	140	
12	200	149	
15	250	166	
18	300	184	
21	350		
1 Min. nach Belastung		145	
3 Min. nach Belastung		130	
5 Min. nach Belastung		130	

Grafische Auswertung

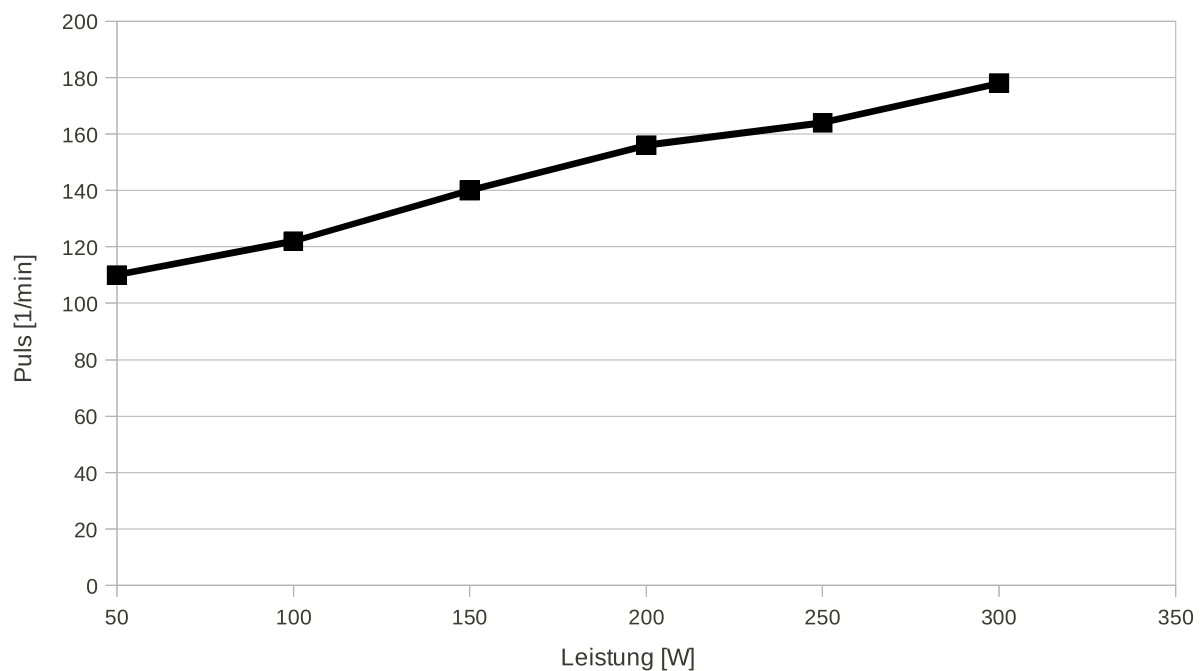


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

<b>Name</b>	<b>Jonas</b>	<b>Datum</b>	<b>21.12.11</b>
Körpergewicht [kg]	62	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
<b>Absolute Zeit [min]</b>	<b>Leistung [W]</b>	<b>Puls [1/min]</b>	<b>Auswertung</b>
Ausgang			Absolute Leistung [W] 271,42  Relative Leistung [W/kg] 4,38  Bewertung plus plus plus
3	50	110	
6	100	122	
9	150	140	
12	200	156	
15	250	164	
18	300	178	
21	350		
1 Min. nach Belastung		149	
3 Min. nach Belastung		120	
5 Min. nach Belastung		114	

Grafische Auswertung

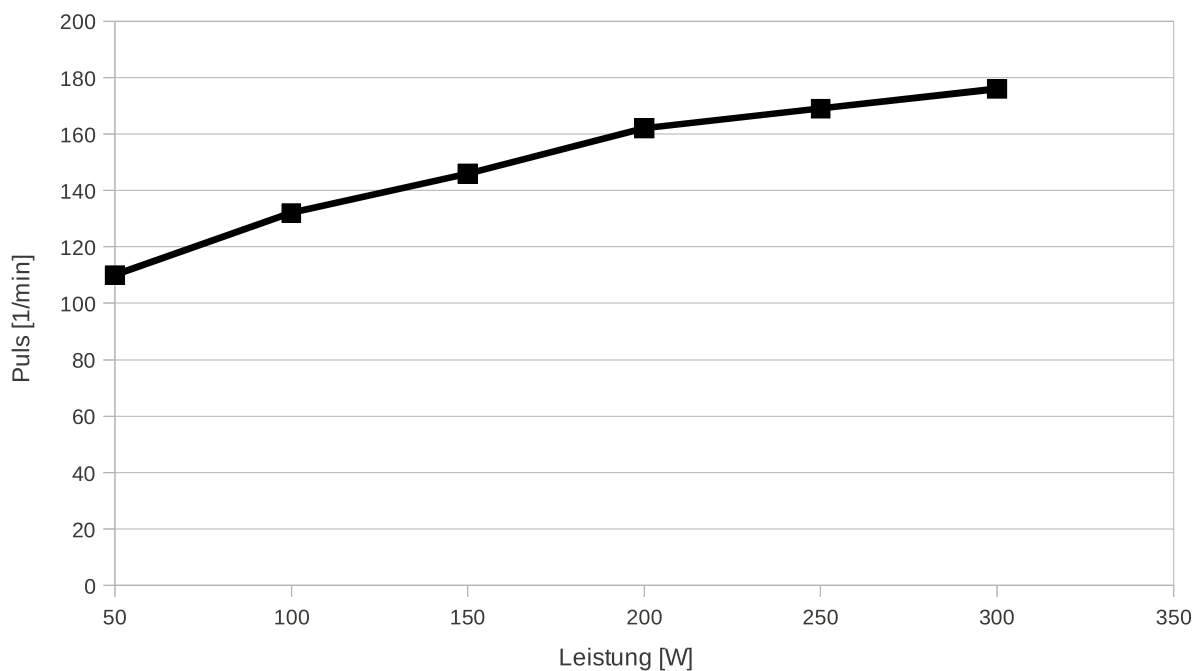


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

<b>Name</b>	<b>Robert</b>	<b>Datum</b>	<b>01.02.12</b>
Körpergewicht [kg]	76	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
<b>Absolute Zeit [min]</b>	<b>Leistung [W]</b>	<b>Puls [1/min]</b>	<b>Auswertung</b>
Ausgang			Absolute Leistung [W] 257,14  Relative Leistung [W/kg] 3,38  Bewertung plus
3	50	110	
6	100	132	
9	150	146	
12	200	162	
15	250	169	
18	300	176	
21	350		
1 Min. nach Belastung		157	
3 Min. nach Belastung		128	
5 Min. nach Belastung		115	

Grafische Auswertung

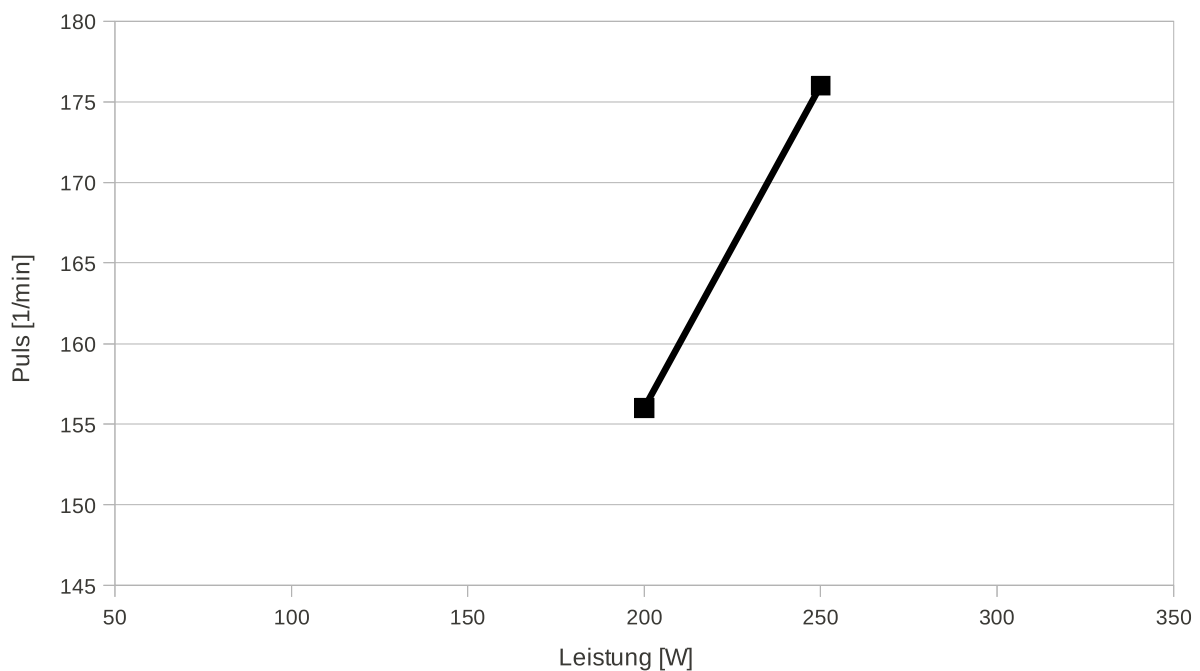


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

Name	Tino	Datum	01.02.12
Körpergewicht [kg]	66	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
Absolute Zeit [min]	Leistung [W]	Puls [1/min]	Auswertung
Ausgang			Absolute Leistung [W] 235,0  Relative Leistung [W/kg] 3,56  Bewertung plus plus
3	50	n.v.	
6	100	n.v.	
9	150	n.v.	
12	200	156	
15	250	176	
18	300		
21	350		
1 Min. nach Belastung		146	
3 Min. nach Belastung		119	
5 Min. nach Belastung		119	

Grafische Auswertung

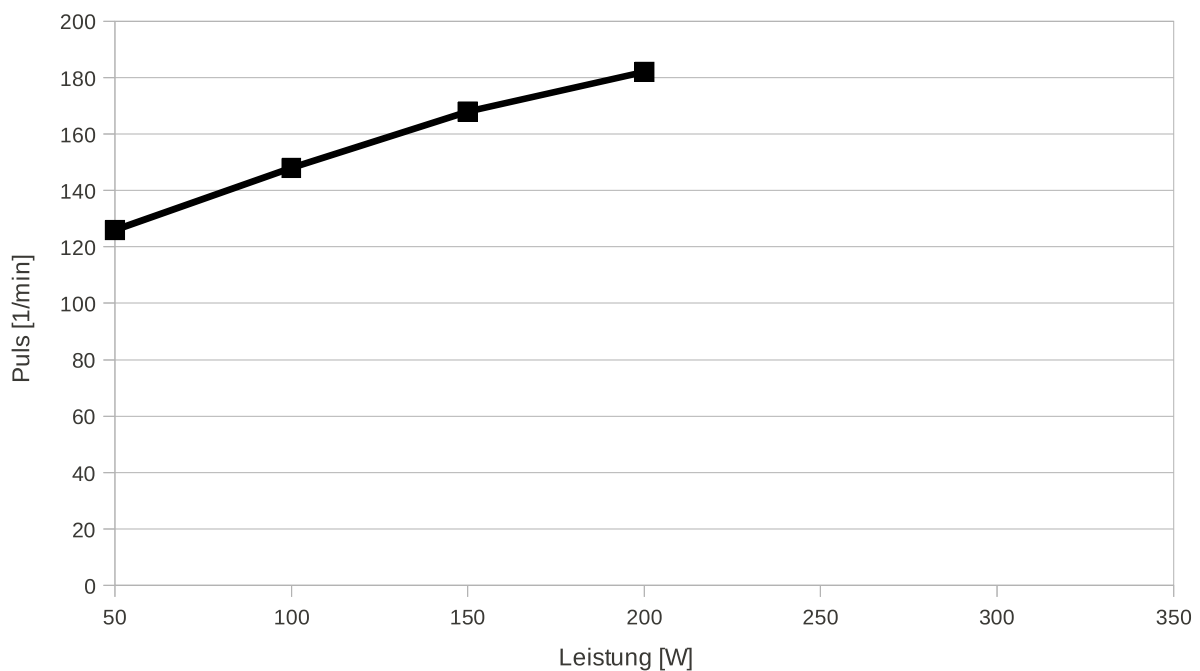


## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

<b>Name</b>	<b>Susann</b>	<b>Datum</b>	<b>01.02.12</b>
Körpergewicht [kg]	62	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
<b>Absolute Zeit [min]</b>	<b>Leistung [W]</b>	<b>Puls [1/min]</b>	<b>Auswertung</b>
Ausgang			Absolute Leistung [W] 157,14  Relative Leistung [W/kg] 2,53  Bewertung plus plus
3	50	126	
6	100	148	
9	150	168	
12	200	182	
15	250		
18	300		
21	350		
1 Min. nach Belastung		159	
3 Min. nach Belastung		152	
5 Min. nach Belastung		152	

Grafische Auswertung





## Test der Dauerleistung auf der Rolle

Physical Working Capacity (PWC)

Name	Basti	Datum	01.02.12
Körpergewicht [kg]	82	Zielpuls [1/min]	170
Leistungssteigerung [W]	50	Intervall [min]	3
Absolute Zeit [min]	Leistung [W]	Puls [1/min]	Auswertung
Ausgang			Absolute Leistung [W] 261,36  Relative Leistung [W/kg] 3,19  Bewertung plus
3	50	96	
6	100	117	
9	150	132	
12	200	152	
15	250	165	
18	300	187	
21	350		
1 Min. nach Belastung		150	
3 Min. nach Belastung		124	
5 Min. nach Belastung		114	

Grafische Auswertung

