

# Test analyse

Testensen, Test 6/6/2014

Alder :44  
BMI: 24.8 kg/m<sup>2</sup>

## Test Metode

Idrett Treadmill

Start fart 8.0 km/h

Økning : 1.0 km/h

Intervall lengde

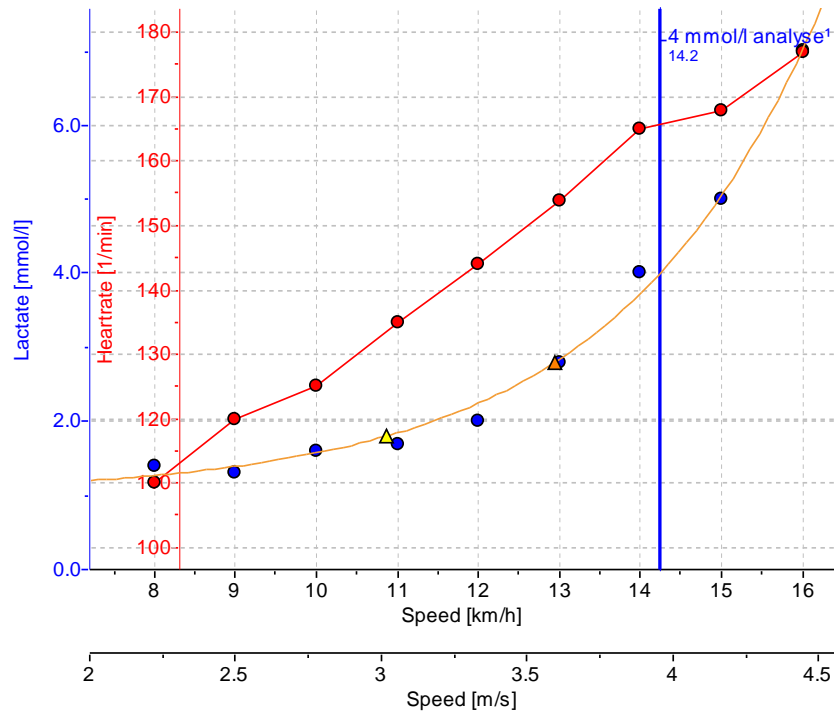
4 min

Hvile laktat

LAK [mmol/l]: 1.4 / Heartrate [1/min]

## Kommentarer

Test protokoll er 4 min innsats og deretter laktat måling. Vi øker innsatsen med 1 km/t for hver laktat måling. Pause 30-60 sekunder.



Legende	
●	Meas. point Lactate
●	Meas. point Heartrate
—	Lactate curve (exp)
▲	1,8. mmol/l [LAK]
▲	2,8 mmol/l [LAK]

## Test Data :

	1,8. mmol/l	2,8 mmol/l	4 mmol/l analyse
Lactate [mmol/l]	1.8	2.8	4.0
Heartrate [1/min]	134	153	166
Speed [km/h]	10.9	12.9	14.2
Speed [m/s]	3.0	3.6	4.0
Energy usage (progn.) [kCal/h]	924	1100	1211
10.000m tid	55:12	46:20	42:07
Halv Maraton tid	01:56	01:37	01:28

## Intensitets soner

Description	Intensitet 1	Intensitet 2	Intensitet 3	Intensitet 4	Intensitet 5
Intensität	1	2	3	4	5
Lactate [mmol/l]	1.0 - 1.8	1.8 - 2.7	2.7 - 4.0	4.0 - 7.0	> 7.0
Heartrate [1/min]	30 - 134	135 - 152	152 - 166	166 - 177	> 177
Speed [km/h]	0.0 - 10.9	11.0 - 12.8	12.8 - 14.2	14.3 - 16.0	> 16.0
Speed [m/s]	0.0 - 3.0	3.1 - 3.6	3.6 - 4.0	4.0 - 4.4	> 4.4
10.000m tid	00:00 - 55:12	54:34 - 46:46	46:46 - 42:07	42:01 - 37:30	< 37:28
Halv Maraton tid	00:00 - 01:56	01:55 - 01:38	01:38 - 01:28	01:28 - 01:19	< 01:19