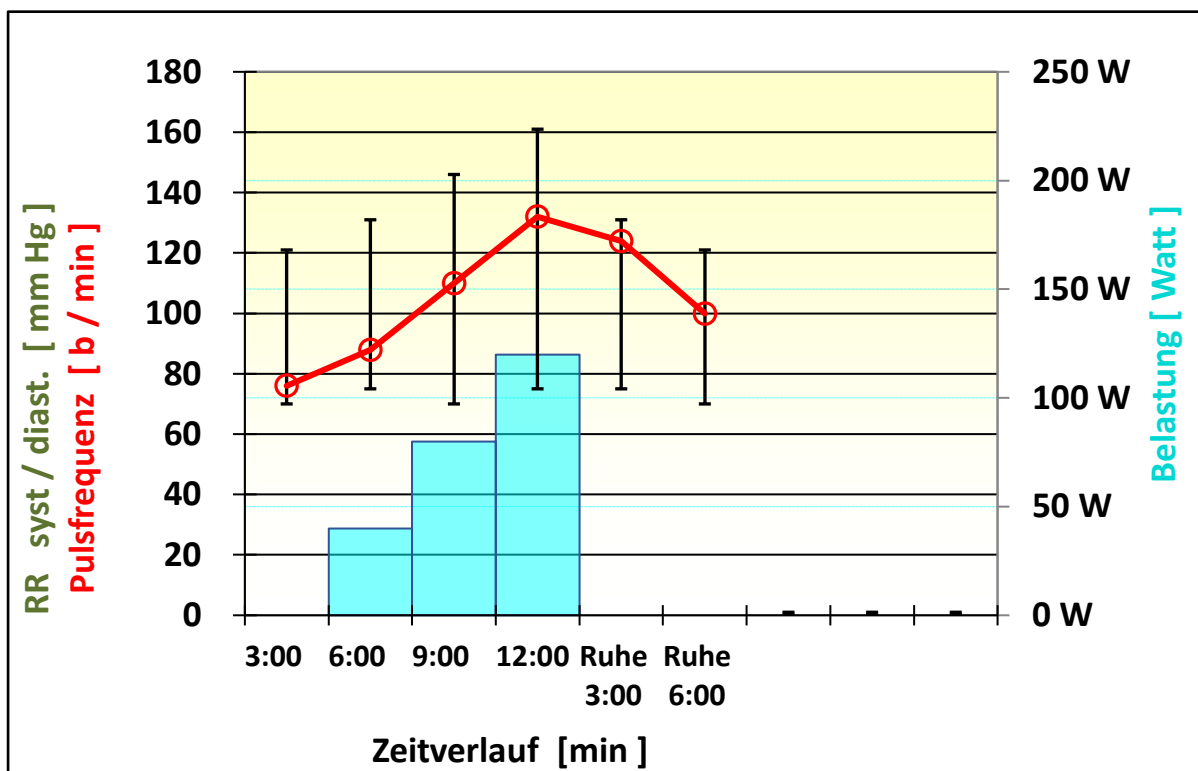


		Test 1	Test 2
	Datum	15.03.2019	01.01.2020
	Name	Name	Name
	Vorname	Vorname	Vorname
	Geschlecht	w	w
	geb	02.05.1963	02.05.1963
	ID		
	Größe	157 cm	157 cm
	Gewicht	83,0 kg	80,0 kg
	Trainer		
	Ruhe	0 W	0 W
	Stufen	40 W	40 W
	Intervalle	03:00	03:00
Belastung Stufe 1	Zeit	03:00	03:00
	Watt	0 W	0 W
	RRsys	120 mm Hg	120 mm Hg
	RRdiast	70 mm Hg	80 mm Hg
	Puls	76 b/min	70 b/min
Belastung Stufe 2	Zeit	06:00	06:00
	Watt	40 W	40 W
	RRsys	130 mm Hg	130 mm Hg
	RRdiast	75 mm Hg	80 mm Hg
	Puls	88 b/min	84 b/min
Belastung Stufe 3	Zeit	09:00	09:00
	Watt	80 W	80 W
	RRsys	145 mm Hg	140 mm Hg
	RRdiast	70 mm Hg	80 mm Hg
	Puls	110 b/min	97 b/min
Belastung Stufe 4	Zeit	12:00	12:00
	Watt	120 W	120 W
	RRsys	160 mm Hg	160 mm Hg
	RRdiast	75 mm Hg	85 mm Hg
	Puls	132 b/min	113 b/min
Belastung Stufe 5	Zeit	15:00	15:00
	Watt	160 W	160 W
	RRsys		180 mm Hg
	RRdiast		90 mm Hg
	Puls		135 b/min
Belastung Stufe 6	Zeit	18:00	18:00
	Watt	200 W	200 W
	RRsys		
	RRdiast		
	Puls		
Belastung Stufe 7	Zeit	21:00	21:00
	Watt	240 W	240 W
	RRsys		
	RRdiast		
	Puls		
Ruhe Phase 1	Zeit	03:00	03:00
	Watt	0 W	0 W
	RRsys	130 mm Hg	140 mm Hg
	RRdiast	75 mm Hg	80 mm Hg
	Puls	124 b/min	120 b/min
Ruhe Phase 2	Zeit	06:00	06:00
	Watt	0 W	0 W
	RRsys	120 mm Hg	120 mm Hg
	RRdiast	70 mm Hg	70 mm Hg
	Puls	100 b/min	90 b/min

Fitness-Check

Name	Name	Datum	15.03.19
Vorname	Vorname	Trainer	
Geschlecht	w	Alter	55,9 Jahre
geb	02.05.63	Puls Max	148 b/min
ID		Ruhe Bel	0 Watt
Größe	157 cm	Stufen	40 Watt
Gewicht	83,0 kg		

Belastung	Zeit min	RR syst	RR diast	Herzfrequenz
0 W	3:00	120 mm Hg	70 mm Hg	76 b/min
40 W	6:00	130 mm Hg	75 mm Hg	88 b/min
80 W	9:00	145 mm Hg	70 mm Hg	110 b/min
120 W	12:00	160 mm Hg	75 mm Hg	132 b/min
	Ruhe 3:00	130 mm Hg	75 mm Hg	124 b/min
	Ruhe 6:00	120 mm Hg	70 mm Hg	100 b/min

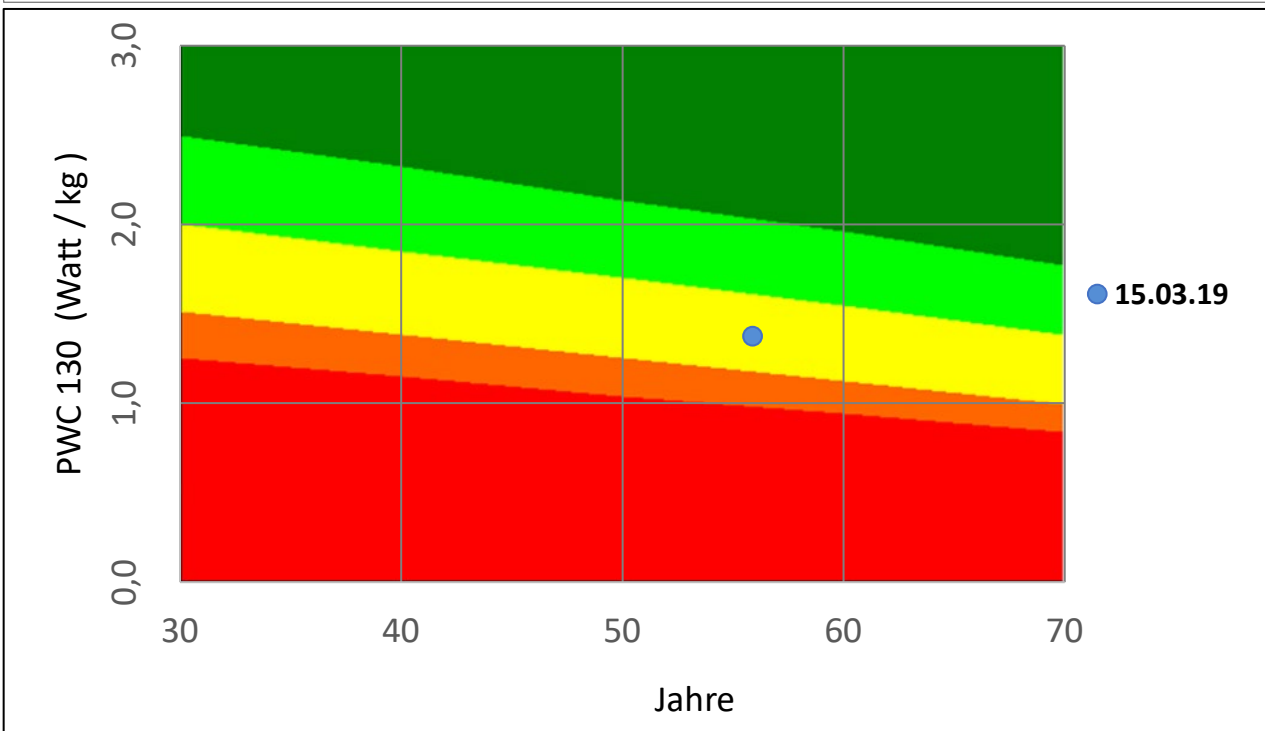
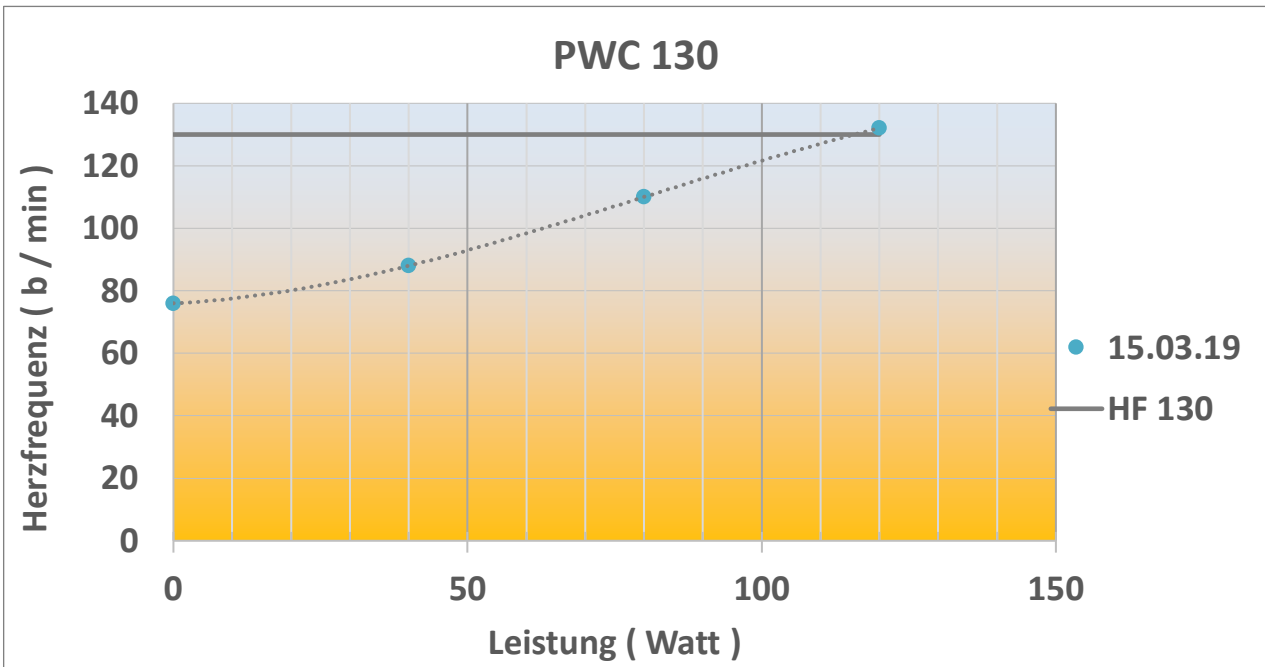


PWC 130

Leistung (Watt / kg) bei einer Herzfrequenz von 130 Schlägen / Minute

Name Name
 Vorname Vorname
 geb. 02.05.63 Geschlecht w Größe 157 cm

Datum	Alter	Gewicht	HF 130 bei	114 Watt	PWC 130	1,4 W/kg
15.03.19	55,9 J	83,0 kg				



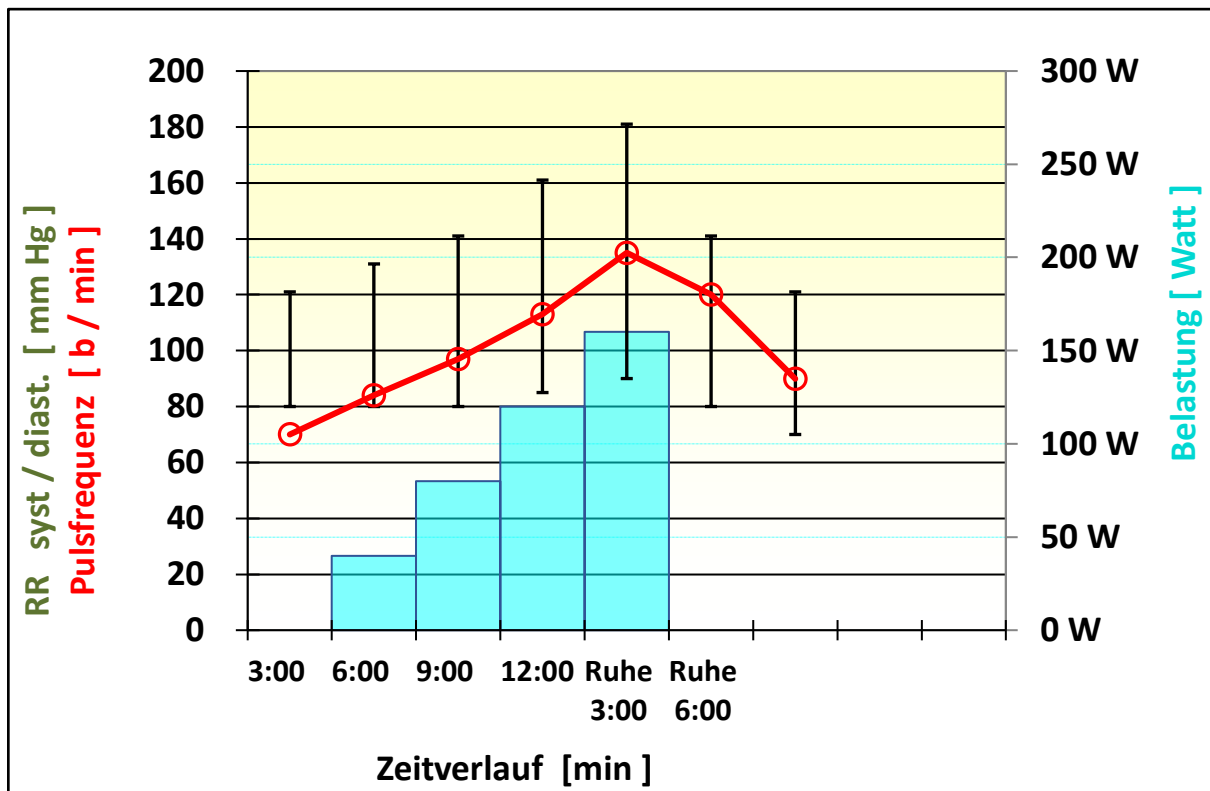
Sehr gut gut befriedigend ausreichend schlecht

Beurteilung der PWC 130 für Frauen

Fitness-Check

Name	Name	Datum	01.01.20
Vorname	Vorname	Trainer	
Geschlecht	w	Alter	56,7 Jahre
geb	02.05.63	Puls Max	147 b/min
ID		Ruhe Bel	0 Watt
Größe	157 cm	Stufen	40 Watt
Gewicht	80,0 kg		

Belastung (W)	Zeit min	RR syst	RR diast	Herzfrequenz
0 W	3:00	120 mm Hg	80 mm Hg	70 b/min
40 W	6:00	130 mm Hg	80 mm Hg	84 b/min
80 W	9:00	140 mm Hg	80 mm Hg	97 b/min
120 W	12:00	160 mm Hg	85 mm Hg	113 b/min
160 W	15:00	180 mm Hg	90 mm Hg	135 b/min
	Ruhe 3:00	140 mm Hg	80 mm Hg	120 b/min
	Ruhe 6:00	120 mm Hg	70 mm Hg	90 b/min

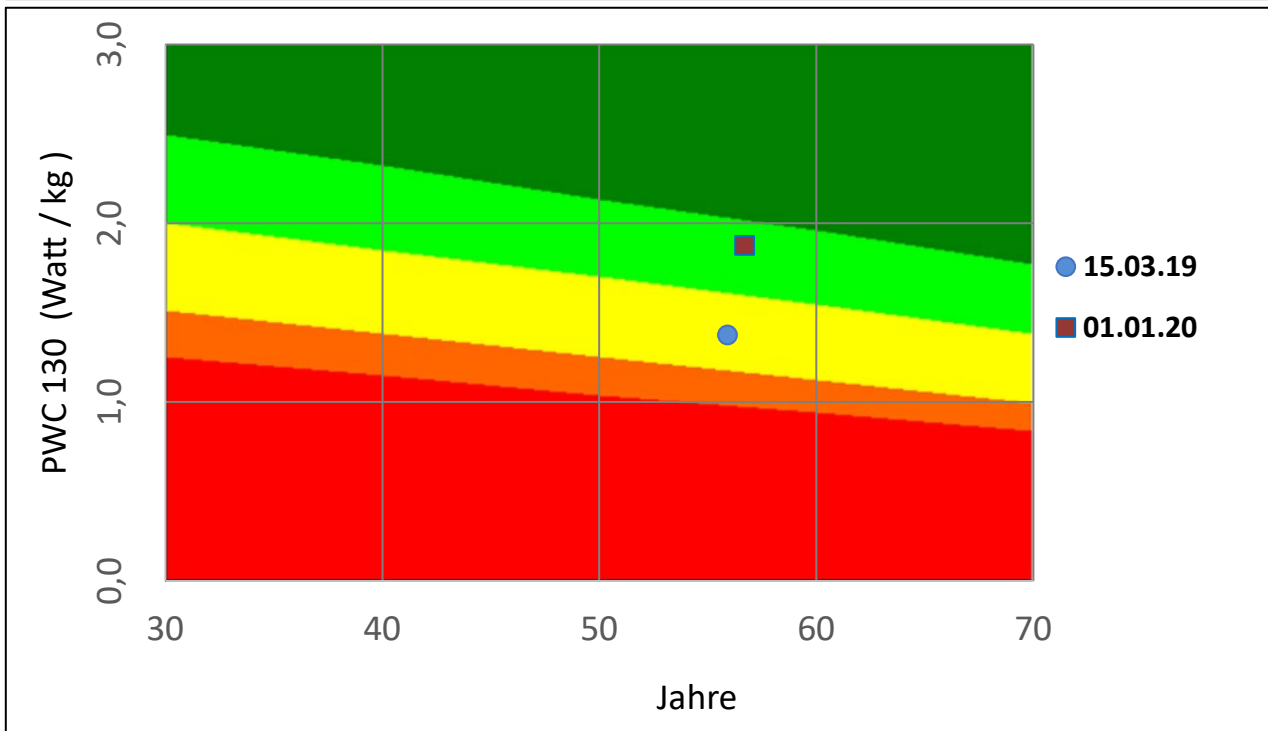


PWC 130

Leistung (Watt / kg) bei einer Herzfrequenz von 130 Schlägen / Minute

Name Name
 Vorname Vorname
 geb. 02.05.63 Geschlecht w Größe 157 cm

Datum	Alter	Gewicht	HF 130 bei	114 Watt	PWC 130	1,4 W/kg
15.03.19	55,9 J	83,0 kg	HF 130 bei	114 Watt	PWC 130	1,4 W/kg
01.01.20	56,7 J	80,0 kg	HF 130 bei	150 Watt	PWC 130	1,9 W/kg



Sehr gut gut befriedigend ausreichend schlecht

Beurteilung der PWC 130 für Frauen