



Kader: Snowboard

EBENBAUER Werner

geb. am 26.05.1973

Saisontest	Gr. äe	Gewicht	W att-max. km/h	W att/kg	VO ₂ max. ml/kg/min.max.	AAS in % VO ₂ max.
Frühjahr 1999	189	84,0	400	4,76	58,7	76
Herbst 1999	189	84,0	400	4,76	56,2	75
Frühjahr 2000	189	84,5	370	4,38	54,5	84
Herbst 2001	189	83,0	400	4,82	55,6	74

Laktat mmol/l	Watt	Watt/kg	VO ₂ l/min	VO ₂ rel. ml/kg/min	%VO ₂ max	Herz- frequenz
------------------	------	---------	--------------------------	-----------------------------------	-------------------------	-------------------

Regeneration FJ 2000

Regeneration HE 2001

LZA FJ 2000

LZA HE 2001

1,0	150	1,78	2,16	25,5	47	125
1,0	113	1,36	1,76	21,2	38	124
1,5	207	2,45	2,75	32,5	60	138
1,5	144	1,73	2,13	25,6	46	131

Extensiver Bereich

Aerobe Schwelle FJ 2000

Aerobe Schwelle HE 2001

3 mmol/l FJ 2000

3 mmol/l HE 2001

2,0	243	2,87	3,17	37,5	69	155
2,0	170	2,05	2,37	28,6	51	136
3,0	280	3,31	3,57	42,2	77	165
3,0	225	2,71	2,86	34,5	62	152

Intensiver Bereich

Anaerobe Schwelle FJ 2000

Anaerobe Schwelle HE 2001

4,0	306	3,62	3,85	45,5	84	171
4,0	283	3,41	3,43	41,4	74	166

Vorwiegend anaerober Bereich

6 mmol/l FJ 2000

6 mmol/l HE 2001

Maximalwerte FJ 2000

Maximalwerte HE 2001

6,0	338	3,99	4,20	49,7	91	179
6,0	330	3,98	3,91	47,2	85	177
8,9	370	4,38	4,61	54,5	100	186
12,5	400	4,82	4,62	55,6	100	188

BEURTEILUNG und TRAININGSEMPFEHLUNG: Eine detaillierte Trainingsberatung ist nur in Kenntnis der Wettkampfplanung bzw. Periodisierung und des Trainingszieles möglich; falls dies erwünscht ist, bitten wir um telefonische Terminvereinbarung