

An den
Verein NAME
z.H. des sportlichen Leiters
Herrn NAME

Graz, am XX.XX.2019

Angebot

(1) Shuttleruntest mit Herzfrequenzmessung

Beschreibung: Stufentest im Feld (Kunstrasenplatz, Sporthalle) im Shuttle-Prinzip (20m) mit Herzfrequenzmessung zur Ermittlung der aeroben Leistungsfähigkeit der Spieler über die Beurteilung der Herzfrequenz-Leistungskurve.

Ziele?

- Bestimmung und Beurteilung der aeroben Leistungsfähigkeit der Spieler
- Vergleich, Einordnung innerhalb der Mannschaft
- Verlauf und Beurteilung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit zu verschiedenen Zeitpunkten während der Saison
- Ermittlung der optimalen Trainingsbereiche für das Training (Heimprogramm, Mannschaftstraining)

Wann? Je nach Zielsetzung bieten sich folgende Testzeitpunkte an:

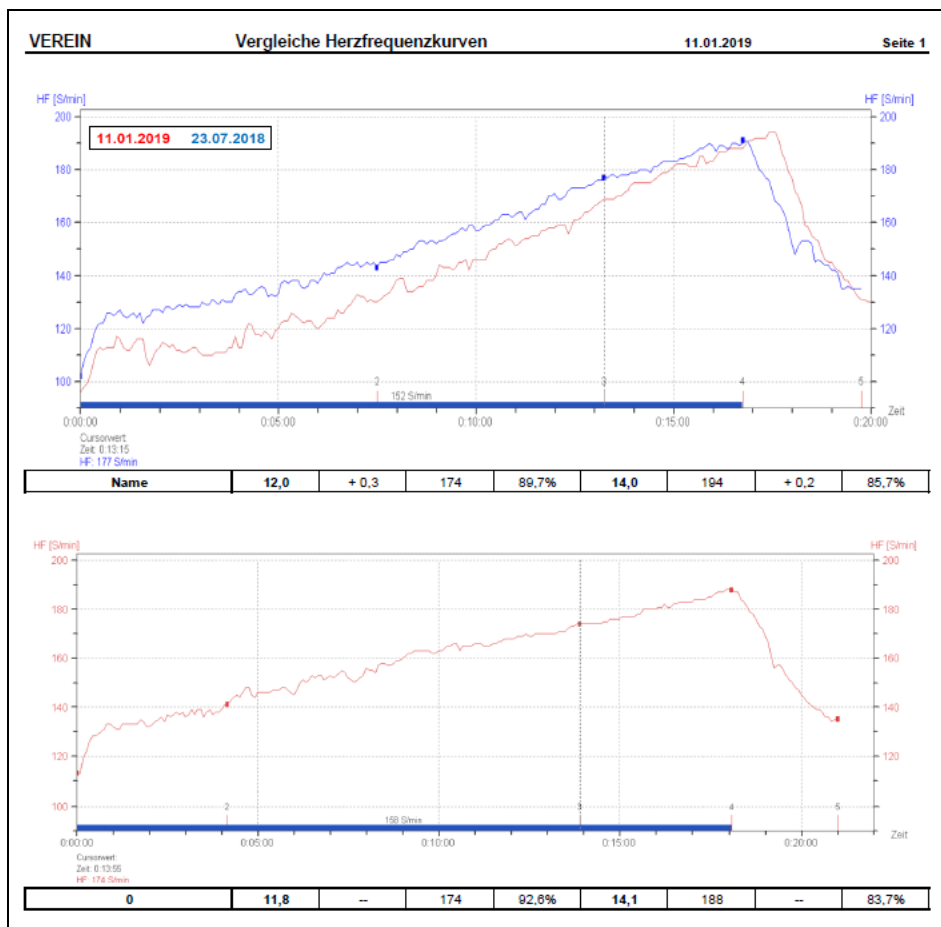
- *Beginn / Ende einer Vorbereitungsperiode*
- *Beginn / Ende einer Heimtrainingsperiode*
- *Zeitpunkte zu denen die Überprüfung einer individuellen Entwicklung (z.B. nach einer Reha-Phase) sinnvoll erscheint*

Dauer: pro Testdurchgang (ca.40 Min) können bis zu 15 Spieler getestet werden

(2) Trainingsbereiche (Trainer)

HF-Bereiche (Ausdauertraining) (Shuttleruntest)	Alter	VEREIN										Datum	
		REG		GLA		EAD		IAD		SB (VO ₂ max)		von	bis
		von	bis	von	bis	von	bis	von	bis	von	bis		
Name	26,0	118	132	133	151	152	169	170	179	180	194		
Name	25,9	118	132	133	151	152	169	170	179	180	188		
Name	23,9	121	135	136	155	156	173	174	183	184	194		
Name	40,5	110	123	124	141	142	157	158	167	168	174		
Name	23,6	123	138	139	157	158	176	177	186	187	197		
Name	23,8	124	138	139	158	159	177	178	187	188	197		
Name	19,5	121	135	136	155	156	173	174	183	184	194		
Name	22,9	124	138	139	158	159	177	178	187	188	200		
Name	22,4	125	140	141	160	161	178	179	190	191	200		
Name	36,3	120	135	136	154	155	172	173	182	183	194		
Name	26,6	122	137	138	157	158	175	176	185	186	198		
Name	26,9	120	135	136	154	155	172	173	182	183	191		
Name	24,6	129	144	145	165	166	184	185	196	197	205		
Name	23,8	118	131	132	151	152	168	169	178	179	191		
Name	24,2	118	131	132	151	152	168	169	178	179	185		
Name	25,4	120	134	135	153	154	171	172	181	182	188		
Name	20,7	118	132	133	151	152	169	170	179	180	189		

(3) Vergleiche HF-Kurven aller SpielerInnen, Individuelle Entwicklung (Trainer)



(4) Einzelauswertungen (SpielerIn)

Mag. Stefan Arvay
 Sportcoaching - Trainingsberatung - Leistungsdiagnostik mobil: 0676 7263562

Shuttleruntest - Auswertung

Ort / Bedingungen: Sportpark Graz, Sporthalle Datum: 01.01.2018

Name: **NAME** Geb.Datum: 01.01.1993

Größe: 180 cm Gewicht: 75,0 BMI: 23,1 Alter: 25,0

Sport: Disziplin:

Training: Bemerkung:

Schwellen und Maximalwerte

	HF	%	km/h	%	min/km
Maximum	194		13,7		4,38
HRT	174	89,7%	11,7	85,4%	5,13
75% Hfmax	146	75,0%	10,1	73,7%	5,94
EH 3 Min	122	62,9%			

zur Berechnung: 174 89,7%

Vergl. mit
Jul. 18
+ 0,2
+ 0,3
+ 1,1

Individuelle Trainingsbereiche (Laufen)

	Herzfrequenz von:	Herzfrequenz bis:	Trainingsmethoden	Belastungsdauer / TE
Anaerobe Ausdauer "Spitzenbereich" SB	180	Hf-max	WKM, IM	< 20 min
Intensive Ausdauer IAD	170	179	FS, IM	< 30 min
Extensive Ausdauer EAD	152	169	FS, IM	< 30 min
Grundlagenausdauer GLA	133	151		
Regeneration und Kompensation REG	118	132		

Bemerkungen und Hinweise

Ausbelastung: erreicht

Aerobe Leistungsfähigkeit: **sehr gut** (Schwelle bei 11,7 km/h)

Erholungsfähigkeit: gut (HF sinkt nach 3 Min auf 62,9% der HF-max)

Shuttleruntest - Diagramme Datum: 01.01.2018

Name: **NAME** Ort / Bedingungen:

Herzfrequenz - Leistungs - Diagramm (Analyse)

Regressionsformel: $HF = 15,140 \times sp - 6$
 Geschwindigkeit Definition: 12,00 km/h
 $r = 0,888$

Herzfrequenz - Zeit - Diagramm

Curswert: 174 Schrit
 HF: 174 Schrit

Vergleich Herzfrequenz - Zeit - Diagramme 11.01.2019 23.07.2018

Curswert: 174 Schrit
 Zeit: 0:13:15
 HF: 174 Schrit