

Information - Feldlaktatstufentest im Laufen

Ziele des Tests

Ein Feld-Laktatstufentest ist ein leistungsdiagnostisches Testverfahren zur Bestimmung der aeroben Leistungsfähigkeit im Laufen. Beim Test werden mehrere Geschwindigkeitsstufen auf einer Laufbahn absolviert, die - beginnend bei sehr geringer Belastung - bis zur subjektiven Ausbelastung gesteigert werden.

Testvorbereitung

- **100%ige Sporttauglichkeit** und **Gesundheit** sind für die Teilnahme Voraussetzung (auch ist die Aussagekraft des Tests beeinträchtigt, wenn der Test nicht in optimaler körperlicher / gesundheitlicher Verfassung absolviert wird)
- Bereitet Euch in den letzten beiden Tagen auf den Test ähnlich wie auf einen Wettkampf vor (Training, Ernährung)
 - **Keine** intensiven bzw. erschöpfenden (langen) Trainingseinheiten mehr in den letzten beiden Tagen vor dem Test
 - **Keine Ernährungsexperimente** in den letzten beiden Tagen vor dem Test (bevorzugt kohlenhydratbetonte Mischkost)
- „Stressfrei“ und früh genug zum Testort anreisen (Parkplatzsuche mit einberechnen!)
- Umzieh- und Duschmöglichkeiten sind am **USZ Rosenhain** (Aigner Rollet Allee 11, 8010 Graz) vorhanden
- Die **Testdauer** beträgt je nach Leistungsfähigkeit zwischen 40 Min und 1h, plant bitte alles in allem ca. 1:30h ein, parken am besten im Bereich Heinrichstraße, da am USZ selbst keine Parkplätze zur Verfügung stehen!

Testablauf

- Pünktliches Erscheinen, Untersuchungsprotokoll unterschreiben und abgeben
- Euer rechtes Ohrläppchen wird mit einer durchblutungsfördernden Salbe eingeschmiert
- Ihr bekommt von uns eine Pulsuhr, falls Ihr einen Polar-Brustgurt besitzt (nur Gurte mit „Wind“-Technologie sind nicht kompatibel – steht am Sensor drauf!), könnt Ihr diesen verwenden, auch eigene Pulsuhren könnt Ihr natürlich „mitlaufen“ lassen.
- Nach einigen Minuten wird aus Eurem (heißen) Ohrläppchen ein kleiner Tropfen Blut zur Bestimmung des Ausgangs-Laktatwertes genommen.
- Der Test wird je nach Leistungsfähigkeit mit 7 / 8 / 9,5 oder 11 km/h gestartet, je 2-5 Läufer laufen gleichzeitig in einer Gruppe, pro Testdurchgang können 2 Gruppen (maximal 10 Läufer) getestet werden.

- Die Geschwindigkeitssteigerung von Stufe zu Stufe beträgt 1,5 km/h (bzw. 1 km/h, wenn der Test mit 7 km/h gestartet wird), die Stufendauer beträgt 1200-2000m (7-10 Min pro Belastungsstufe), das Tempo innerhalb einer Stufe bleibt konstant und wird mittels Signalton alle 50m vorgegeben. Direkt nach Beendigung eines Durchgangs kommt Ihr zur „Blutabnahme“, die Pausen zwischen den einzelnen Testdurchgängen beträgt ca. 2:15 Min.
- Habt Ihr das Gefühl die kommende Geschwindigkeitsstufe nicht mehr durchlaufen zu können, könnt Ihr diese Stufen trotzdem noch anlaufen und so lange laufen, wie Ihr das vorgegebene Tempo halten könnt (1-5 Runden). Ihr solltet nicht während einer Stufe immer langsamer werden!
- Nach Beendigung der letzten Belastungsstufe wird noch einmal ein Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen entnommen, danach solltet Ihr ca. 3 Min ausgehen (nicht hinsetzen, auch nicht auslaufen) und 3-4 Minuten nach Belastungsende noch ein letztes Mal zur Blutabnahme kommen. Danach ist der Test für Euch beendet, wer möchte, kann noch ein paar Minuten locker auslaufen.

Anmeldung, Testauswertung, Testbesprechung, Kosten

- Die **Anmeldung** zum Test erfolgt formlos per E-Mail (stefan@arvay-sportconsulting.com), Ihr erhaltet eine Bestätigungs-E-Mail mit dem Untersuchungsprotokoll, das Ihr ausgefüllt retournieren könnt bzw. verlässlich zum Test mitbringen solltet!
- Die **Testauswertung** erhaltet Ihr per E-Mail bis zur Testbesprechung. Die Testbesprechung (inkl. Vortrag „Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung im Ausdauersport“, ca. 90 Min) findet ca. 1 Woche nach dem Test statt, genauer Termin und Ort (oder online per Zoom-Meeting) werden bekannt gegeben.
- Wer nicht an der **Testbesprechung** teilnehmen kann, kann einen separaten Besprechungstermin vereinbaren.
- **Kosten – Gruppentermine laut Homepage**
€ 125.- pro Person (mit Testbesprechung und Vortrag, ca. 90 Min, eine Woche nach dem Test **oder** Auswertung per E-Mail und telefonische Testbesprechung, ca. 20 Min)
€ 115.- pro Person (Auswertung per E-Mail)
- **Kosten – individuelle Termine nach Vereinbarung**
(Einzeltermin oder individueller Gruppentermin, inklusive ausführliche Testbesprechung)
€ 155.- Einzeltest
€ 145.- (2 Personen)
€ 135.- (3-5 Personen)
€ 125.- (ab 6 Personen) (alle Preise inklusive USt.)
- Bitte um rechtzeitige Absage, falls Ihr nicht am Test teilnehmen könnt!
(SMS reicht, 0676 7263562)

Für weitere Fragen stehe ich gerne zur Verfügung!

Stefan Arvay