

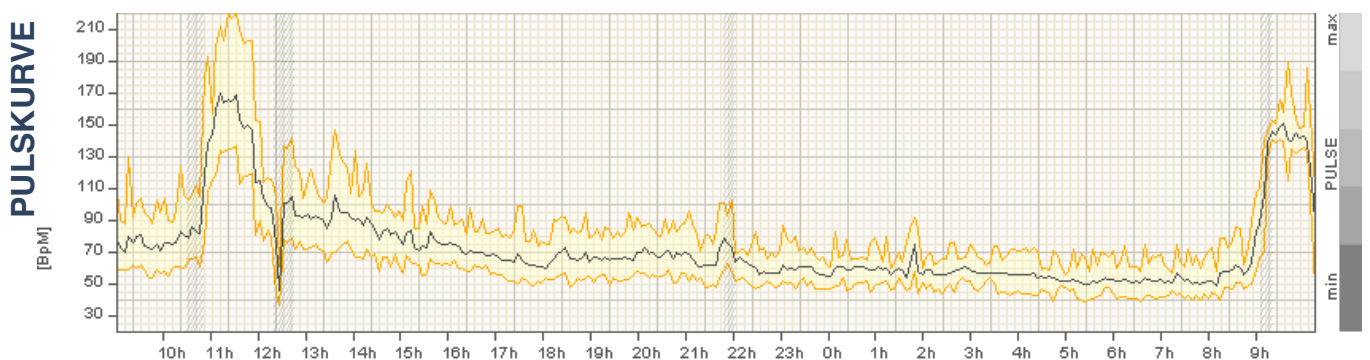
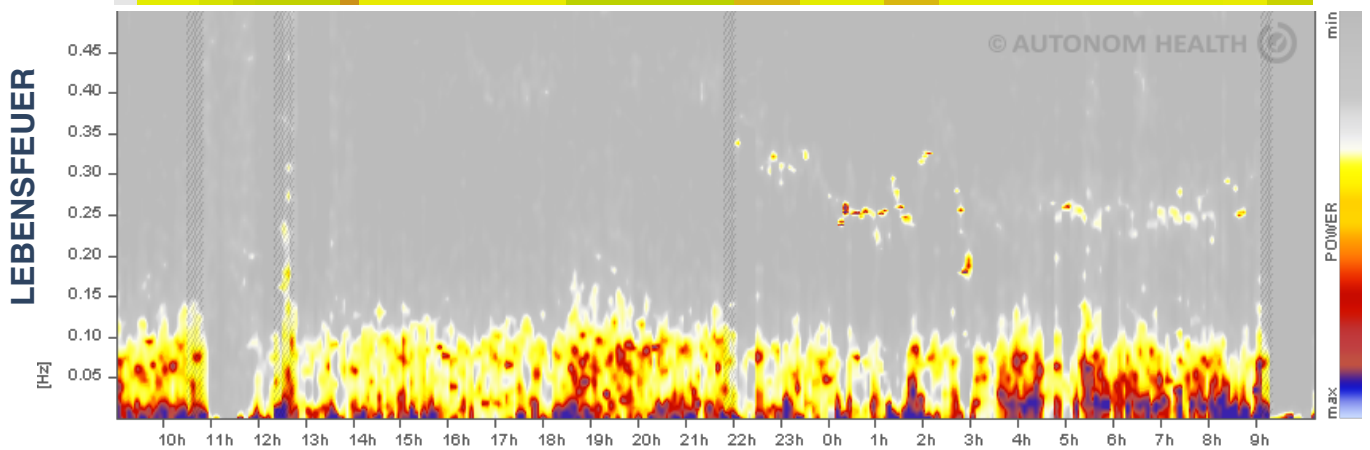
ambitionierte Hobbyläuferin ♀

30.06.1972

Messdauer 25:13 Stunden

Start: 26.12.2015 ⌚ 09:02

Ende: 27.12.2015 ⌚ 10:15



ANALYSE-Basisdaten

Parameter	Wert	Einheit
RR-basierte Daten		
Anzahl Herzschläge	93.493	
maximale Herzrate	190,48	BpM
minimale Herzrate	38,59	BpM
mittlere Herzrate	63,72	BpM
STEP	1,53	
RSA	0,26	Hz
pNN50	14,72	%
RMSSD	51,64	msec
FFT-basierte Daten		
Total Power	4.462,72	msec ²
HF	377,75	msec ²
LF	1.744,21	msec ²
VLF	1.938,21	msec ²

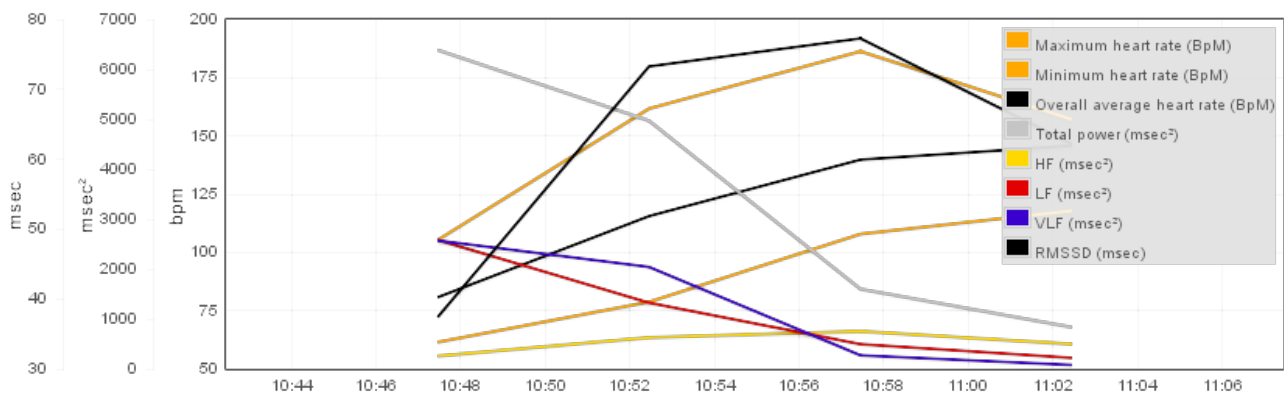
TRAINING im Detail

Sport 1: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 26.12.2015 🕒 10:50
Messdauer 00:13 min

maximale Herzrate	186,34 BpM
mittlere Herzrate	114,41 BpM
pNN50	14,37 %
NPB	4,43

Dynamik C	-
Intensität SOLL	Stabilisierung
Intensität IST	Stabilisierung (46,15%)



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem moderat aktiviert. Die bisher gewonnene Leistungsfähigkeit wurde stabilisiert. Ein Training in diesem Bereich eignet sich ganz besonders für lange Grundlageneinheiten.

Im Sinne der angepeilten Intensität „Stabilisierung“ wurde das Trainingsziel erreicht.

Anmerkungen



Test

Leistungstest 1: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 26.12.2015 ⌚ 11:03

Messdauer 00:30 min

Distanz: 6400 m

Durchschnittsgeschwindigkeit 12,80 km/h

maximale Herzrate	217,39 BpM
mittlere Herzrate	163,77 BpM

Trainingsbereich	HR von-bis (BpM)	Tempo von-bis (km/h)
Regenerativ	0,00 - 115,00	0,00 - 8,96
Stabilisierung	115,00 - 140,00	8,96 - 10,24
Entwicklung	140,00 - 155,00	10,24 - 11,52
Grenzbereich	155,00 - 170,00	11,52 - 12,80

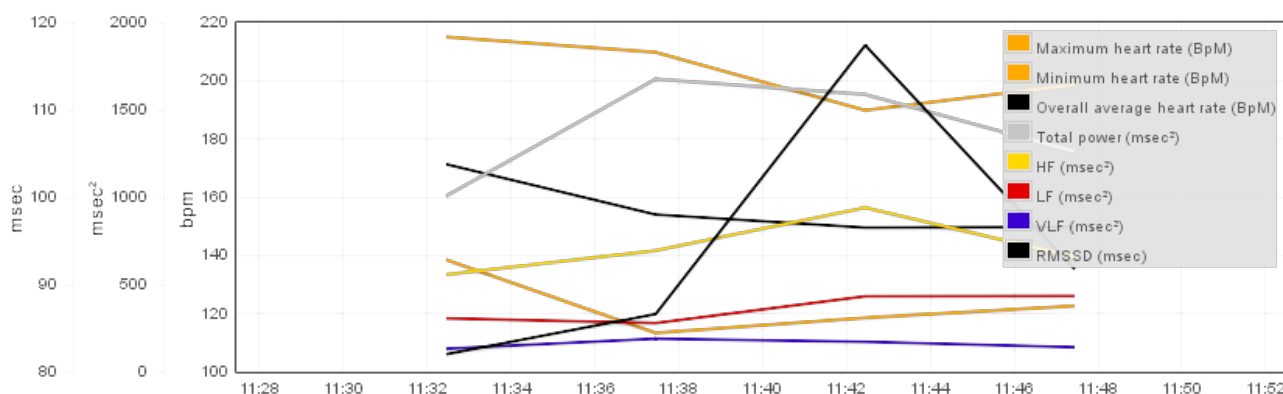
TRAINING im Detail

Sport 2: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 26.12.2015 🕒 11:33
Messdauer 00:18 min

maximale Herzrate	215,05 BpM
mittlere Herzrate	155,70 BpM
pNN50	24,41 %
NPB	88,70

Dynamik C	-44,80 BpM
Intensität SOLL	Entwicklung
Intensität IST	Entwicklung (61,11%)



Trainingsnutzen

Im Verlauf dieses Trainings wurde ihr Herzkreislaufsystem trainingswirksam aktiviert.

Das Ergebnis der NPB deutet auf eine Belastung über der angepeilten Trainingsintensität hin. Die gewählte Intensität oder die Balance aus Belastung und Pause sollte hier nochmals überprüft und vor der nächsten intensiven Einheit eventuell korrigiert werden.

Achten Sie nach intensiven Einheiten bzw. in intensiven Trainingsphasen auf die **Dynamic C** sowie den Wert „**STEP**“ in der Nacht um neben der Balance im Training den Ausgleich zwischen Belastung und Entlastung aller Reize über 24h sicher zu stellen.

Anmerkungen

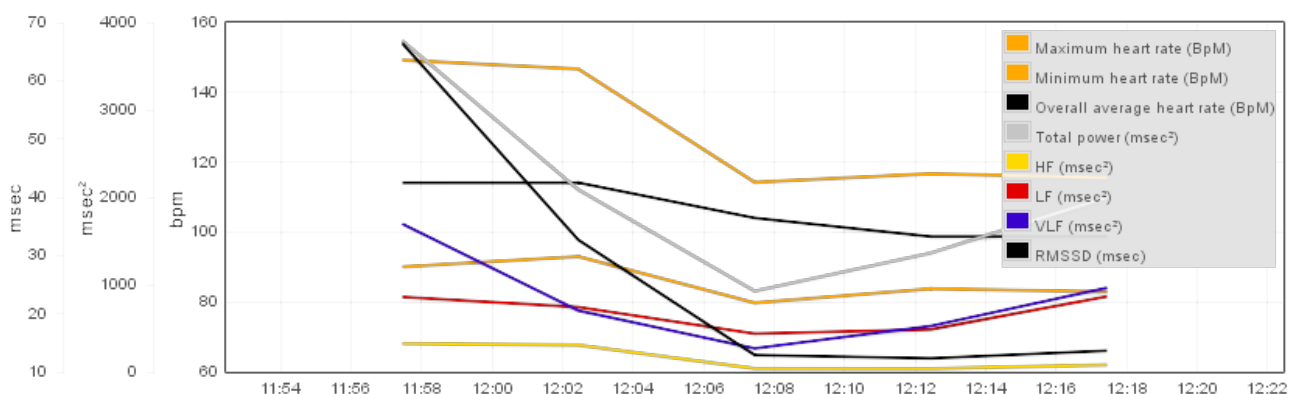
TRAINING im Detail

Sport 3: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 26.12.2015 🕒 12:00
Messdauer 00:21 min

maximale Herzrate	149,25 BpM
mittlere Herzrate	104,76 BpM
pNN50	2,57 %
NPB	12,46

Dynamik C	-
Intensität SOLL	Regenerativ
Intensität IST	Regenerativ (85,71%)



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurden der Stoffwechsel und das Herz-Kreislaufsystem moderat aktiviert. Die bisher gewonnene Leistungsfähigkeit wurde stabilisiert. Ein Training in diesem Bereich eignet sich ganz besonders für lange Grundlageneinheiten.

Die Werte für ein regeneratives Training wurden überschritten. Regenerative Einheiten sind für Körper und Geist wichtig. Gönnen Sie sich durchaus langsamere Gangarten oder wählen Sie eine alternative Sportart mit geringen, stabilen Widerständen um regenerative Maßnahmen zu fördern.

Anmerkungen

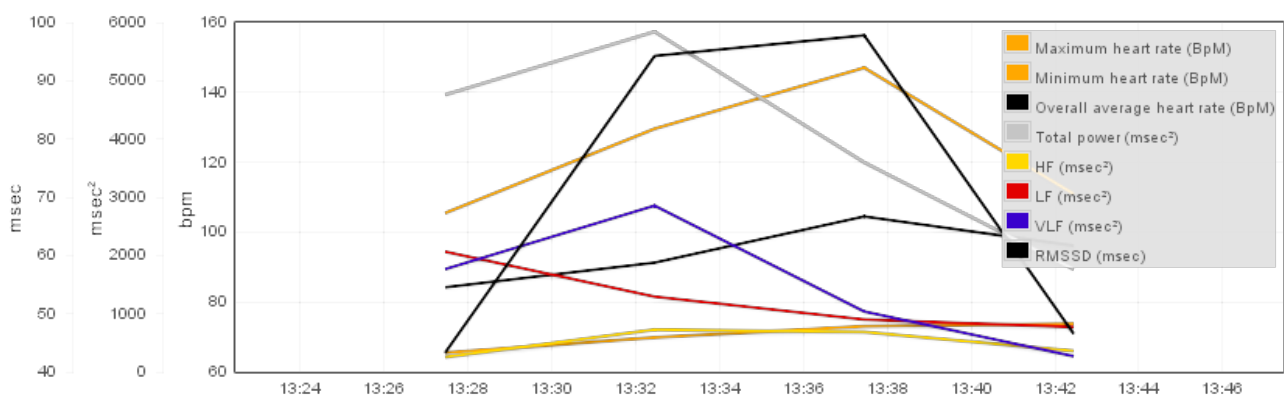
TRAINING im Detail

Krafttraining 4

Start: 26.12.2015 🕒 13:31
Messdauer 00:16 min

maximale Herzrate	147,06 BpM
mittlere Herzrate	96,04 BpM
pNN50	12,86 %
NPB	-48,80

Dynamik C	4,49 BpM
Intensität SOLL	-
Intensität IST	-



Trainingsnutzen

Im Verlauf des Trainings wurde hauptsächlich der Stoffwechsel aktiviert. Dieses Training hat insbesondere zur Regeneration des Organismus, zum Abtransport von Stoffwechselprodukten und zur Reparatur etwaiger kleiner Verletzungen in den Zellen beigetragen.

Anmerkungen

TRAINING im Detail

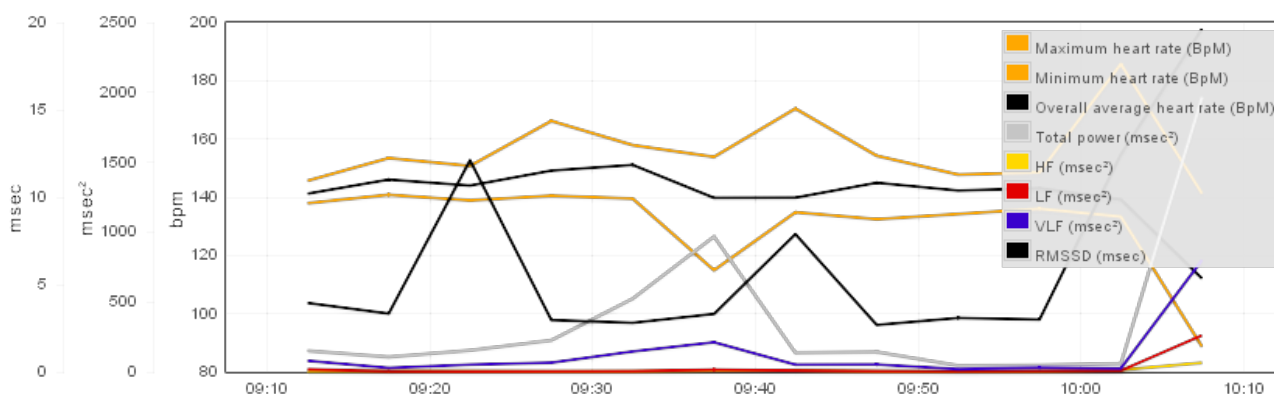
Sport 5: Laufen/Nordic Walking/Langlauf

Start: 26.12.2015 🕒 09:15

Messdauer 00:57 min

maximale Herzrate	185,76 BpM
mittlere Herzrate	140,85 BpM
pNN50	0,16 %
NPB	95,18

Dynamik C	4,49 BpM
Intensität SOLL	Entwicklung
Intensität IST	Entwicklung (75,44%)



Trainingsnutzen

Im Verlauf dieses Trainings wurde ihr Herzkreislaufsystem trainingswirksam aktiviert.

Das Ergebnis der NPB deutet auf eine Belastung über der angepeilten Trainingsintensität hin. Die gewählte Intensität oder die Balance aus Belastung und Pause sollte hier nochmals überprüft und vor der nächsten intensiven Einheit eventuell korrigiert werden.

Achten Sie nach intensiven Einheiten bzw. in intensiven Trainingsphasen auf die **Dynamic C** sowie den Wert „**STEP**“ in der Nacht um neben der Balance im Training den Ausgleich zwischen Belastung und Entlastung aller Reize über 24h sicher zu stellen.

Anmerkungen



Trainingsreadiness

Ihr Stresserholungsparameter (STEP) liegt in einem Bereich der auf eine **ausreichende Balance zwischen Belastung und Entlastung** im Tagesverlauf sowie einen **Ausgleich in der Nacht** schließen lässt.

Sie verfügen damit über ein **gutes Maß an Anpassungsfähigkeit** und damit über die Basis zur Entwicklung sportlicher sowie allgemeiner Leistungsfähigkeit. Behalten und pflegen Sie Ihren Rhythmus weiterhin.

Um mehr über Ihre individuellen Ressourcen am Tag und in der Nacht zu erfahren empfehlen wir Ihnen eine **HRV-Vitalanalyse** (HRVvital). Diese können Sie, ausgehend von dieser Messung, im Portal bestellen. Sie erhalten darüber viele, individuelle und leicht verständliche Informationen auf Basis aller Tätigkeiten abseits sportlicher Aktivitäten. Ihr biologisches Alter, geistige Leistungsfähigkeit, Ihre Atmung, Entspannung sowie etwaige Erschöpfungs- und Energiephasen – ganz besonders im Schlaf. Das GesundheitsResümee sowie das Additional „Energie & Ernährung“, „Persönlichkeit & Karriere“ erweitern den Umfang individueller Empfehlungen auf Basis der aktuellen Messung der Herzratenvariabilität.

In Bezug auf ihre sportlichen Aktivitäten spricht nichts gegen die **Fortführung und Beibehaltung der bisherigen Umfänge und Trainingsplanung**. Um insbesondere die Ökonomie und damit die Anpassungsfähigkeit und Erholung sowie Entspannung zu verbessern können Sie dabei durchaus auch immer wieder an Ihre Grenzen, auch in die Kurzatmigkeit, gehen. Kurze, hochintensive Intervalle, HIT Trainings, intensives widerstandorientiertes Krafttraining (Hypertrophie) – unter Anleitung eines erfahrenen Trainers – ebenso wie Trainingseinheiten in ungewohntem Terrain eröffnen neue Perspektiven und bedeuten neue Herausforderungen.