

## Pulsgesteuerter Test



### Ablauf eines Feldtests

Es werden je nach Leistungsvermögen 2-3 Runden auf der Tartanbahn mit einer konstanten Herzfrequenz zurückgelegt. Die Herzfrequenzen werden anhand einer Tabelle (s.u.) vor dem Test festgelegt. In einer kurzen Pause werden der tatsächliche Puls und der Laktatwert bestimmt; letzterer gibt Auskunft über den Anstrengungsgrad des Sportlers. Dazu reicht ein winziges Tröpfchen Blut aus dem Ohrläppchen. Sofort im Anschluss werden wieder 2-3 Runden, diesmal mit einem höheren Puls, absolviert. Die benötigte Zeit für die zurückgelegte Strecke muss vom Sportler gestoppt werden, Ziel ist eine möglichst konstante Geschwindigkeit, durch konstant zu haltenden Puls. Im Anschluss an den Test können wir aus den erhobenen Daten die gelaufenen Geschwindigkeiten, den Leistungsstand, die Trainingsherzfrequenzen, Trainingsempfehlungen,... bestimmen.

### Vorteil eines Feldtests

Ein Feldtest hat gegenüber einer Leistungsdiagnostik im Labor den Vorteil, dass keine Umstellungsprobleme z. B. mit einem Laufband entstehen können. Zusätzlich gibt es einige Sportarten, wie z.B. das Nordic Walking, bei denen es nur über einen Feldtest möglich ist mit dem eigenen Sportgerät zu arbeiten, da keine entsprechenden Ergometer zur Verfügung stehen.

Anders als beim *geschwindigkeitsgesteuerten* Feldtest können beim *pulsgesteuerten* Test mehrere Läufer gleichzeitig getestet werden können und fordert eine höhere Eigenverantwortung durch den Sportler.



### Checkliste:

1. Zum Test anmelden
2. *Laktattestteilnahmeprotokoll & Vorbereitungscheckliste* unserer „Downloads“ beachten
3. Maximalpuls berechnen (♀: 225-Lebensalter, ♂: 220- Lebensalter) oder vorab im Training bestimmen (siehe auch *Pulswertbestimmung* unter „Downloads“)
4. Die eigenen Pulswerte für den Test aus der Tabelle ablesen:

Maximalpuls:	150-160	160-170	170-180	180-190	190-200	>200
1. Belastung	ca. 90	ca. 100	ca. 110	ca. 120	ca. 120	ca. 120
2. Belastung	ca. 105	ca. 115	ca. 125	ca. 135	ca. 135	ca. 140
3. Belastung	ca. 120	ca. 130	ca. 140	ca. 150	ca. 150	ca. 160
4. Belastung	ca. 135	ca. 145	ca. 155	ca. 165	ca. 170	ca. 180
5. Belastung	> 150	> 160	> 170	> 180	> 190	> 200

5. Puls- & Stoppfunktion der eigenen Uhr beherrschen und testen (!)
6. Bei 10km-Bestzeiten größer 45min laufen Sie im Test je 2 Runden pro Belastungsstufe (=800m), wenn Sie schneller sind 3 Runden (=1200m)
7. Laufen Sie die Runden mit konstantem Tempo & Puls, den Puls der letzten 200m müssen Sie sich merken (!) und
8. während der kurzen Pause dann **Puls** und **Zeit** (und das von uns bestimmte **Laktat**) in Tabelle (Seite 2) eintragen, wenn Sie mögen auch eine Bemerkung\*
9. Starten Sie nach 30 Sekunden Pause mit der nächsten Belastungsstufe

\* kein Pflichtfeld, Sie können aber z.B. die gefühlte Anstrengung von 6-20 nach der *RPE - Borgskala* eintragen, Genaueres dazu finden Sie auch bei unseren „Downloads“

# Herzfrequenzgesteuertes Laktatfeldtest - Protokoll

*Lange* **Leistungsdiagnostik**



Dieses Protokoll benötigen wir für die Auswertung, bitte überlassen Sie es uns nach dem Test. Alle Werte finden Sie auch protokolliert in Ihrer Auswertung!

Name & Vorname \_\_\_\_\_

Teilnehmernummer \_\_\_\_\_

Datum & Uhrzeit \_\_\_\_\_

Pulsmessgerät \_\_\_\_\_

Rundenzahl je Stufe \_\_\_\_\_

<b>Belastungsstufe</b>	<i>Geplanter Puls</i>	<i>Gelaufener Puls</i>	Laktat (mmol/l)	Gelaufene Zeit	Bemerkung
<b>Ruhe</b>	---			---	
<b>1</b>					
<b>2</b>					
<b>3</b>					
<b>4</b>					
<b>5</b>					

Rundenzahl der letzten Belastungsstufe \_\_\_\_\_

Wenn Sie zu Ihrer Auswertung noch Fragen haben genügt ein Anruf oder eine kurze Mail, gerne können wir einen Termin für eine telefonische Beratung oder ein persönliches Treffen vereinbaren.