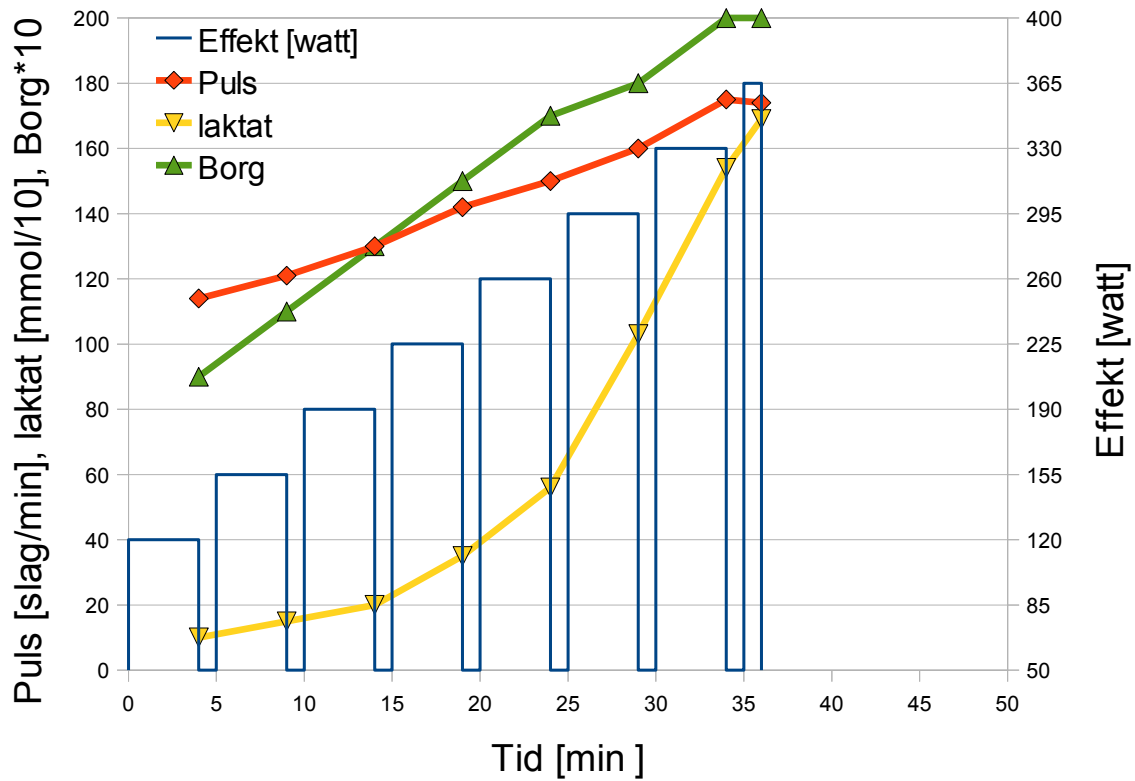


| Padilla stegringstest | | | | | | | | Datum: | | 10-01-25 | |
|--|-----------------|--------------------|---------|-----------|-------|------------|-----------|---------------|---------------|----------|----------------------|
| Testad atlet | Tomas Bengtsson | | | | | | | | | | |
| Födelsedatum: | 69-08-26 | | | längd: | | 188 | [cm] | BMI: | | 24,9 | [kg/m ²] |
| Sport: | cykel | | | vikt: | | 88 | [kg] | Vilopuls: | | 60 | [1/min] |
| Nyckeltal baserade på Monark (8% friktionsförlust) | | | | | | | | | | | |
| | watt | puls | laktat | Borg | VO2 | [ml/kgmin] | [watt/kg] | [watt/kg0.32] | [watt/kg0.79] | watt[%] | puls[%] |
| vila | 0 | 60 | 1 | 6 | 0,44 | 4,94 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0% |
| LT | 190 | 130 | 2 | 13 | 2,62 | 29,74 | 2,2 | 45,3 | 5,5 | 56% | 61% |
| AT | 220 | 142 | 3,5 | 15 | 2,96 | 33,65 | 2,5 | 52,5 | 6,4 | 65% | 71% |
| OBLA | 230 | 146 | 4 | 16 | 3,08 | 34,96 | 2,6 | 54,9 | 6,7 | 68% | 75% |
| Max | 338 | 175 | 16,9 | 20 | 4,32 | 49,05 | 3,8 | 80,7 | 9,8 | 100% | 100% |
| Nyckeltal kompenserade för friktion | | | | | | | | | | | |
| | watt | puls | laktat | Borg | VO2 | [ml/kgmin] | [watt/kg] | [watt/kg0.32] | [watt/kg0.79] | watt[%] | puls [%] |
| vila | 0 | 60 | 1 | 6 | 0,44 | 4,94 | 0 | 0 | 0 | 0% | 0% |
| LT | 205 | 130 | 2 | 13 | 2,62 | 29,74 | 2,3 | 49,0 | 6,0 | 56% | 61% |
| AT | 238 | 142 | 3,5 | 15 | 2,96 | 33,65 | 2,7 | 56,7 | 6,9 | 65% | 71% |
| OBLA | 248 | 146 | 4 | 16 | 3,08 | 34,96 | 2,8 | 59,3 | 7,2 | 68% | 75% |
| Max | 365 | 175 | 16,9 | 20 | 4,32 | 49,05 | 4,1 | 87,1 | 10,6 | 100% | 100% |
| Träningszoner | | | | | | | | | | | |
| | Effekt | | Puls | Laktat | Borg | | | | | | |
| | Monark | Total ¹ | | | | | | | | | |
| G1 | 160 – 190 | | 110-135 | 1,0-2,0 | 11-13 | | | | | | |
| G2 | 190 – 210 | | 135-140 | 2,0-3,0 | 13-14 | | | | | | |
| AT | 210 – 240 | | 140-150 | 3,0-6,0 | 15-17 | | | | | | |
| Smax | 240 – 750 | | 150-165 | 6,0-10,0 | 17-19 | | | | | | |
| Max | 750 – 999 | | 165-180 | 10,0-20,0 | 19-20 | | | | | | |

¹. Total effekt kompenserad för 8% friktion

Analys: Det ser jättebra ut, mycket bättre än vid förra testet i november. Du har tränat dig till ett starkt "hälsosamt" hjärta (bekräftas av ditt höga syreupptag och testvärde, se sidan 5-6) och du orkar mer vid alla nivåer. Den största utvecklingspotentialen framöver kommer att ligga i den grenspecifika cykelträningen. Dina båda trösklar (LT och AT), som främst beror på just grenspecifik träning för lokal anpassning, kommer att öka efterhand som du får mer tid att cykla framåt våren.

Grattis till ett fint test!



©Dan Kuylenstierna, 2009-10-13

Testprotokoll

| Tid [min] | watt | Puls | laktat | Borg | VO2 | [ml/kgmin] | [watt/kg] | [watt/kg0.32] | [watt/kg0.79] | Egen uppskattning |
|-----------|------|------|--------|------|------|------------|-----------|---------------|---------------|-------------------|
| 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 4 | 120 | 114 | 1 | 9 | 1,81 | 20,6 | 1,36 | 28,64 | 3,49 | |
| 5 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 9 | 155 | 121 | 1,5 | 11 | 2,21 | 25,17 | 1,76 | 36,99 | 4,51 | Lugn distans |
| 10 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 14 | 190 | 130 | 2 | 13 | 2,62 | 29,74 | 2,16 | 45,34 | 5,53 | Högt distanstempo |
| 15 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 19 | 225 | 142 | 3,5 | 15 | 3,02 | 34,3 | 2,56 | 53,7 | 6,55 | 45-60 min |
| 20 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 24 | 260 | 150 | 5,6 | 17 | 3,42 | 38,87 | 2,95 | 62,05 | 7,57 | Orkar 20 min |
| 25 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 29 | 295 | 160 | 10,3 | 18 | 3,82 | 43,44 | 3,35 | 70,4 | 8,58 | Orkar ca 10 min |
| 30 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 34 | 330 | 175 | 15,4 | 20 | 4,22 | 48,01 | 3,75 | 78,76 | 9,6 | Precis 4 min |
| 35 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 36 | 365 | 170 | 16,9 | 20 | 4,63 | 52,57 | 4,15 | 87,11 | 10,62 | 1 min |