

Rahmenbedingungen

Vorname Name

05.02.2015

Person

Geburtsdatum:	13.10.92	Alter:	22.3 Jahre
Grösse:	175 cm	Sportart:	Rad Strasse
Gewicht:	66 kg	Kader:	U23 Herren

Testbedingungen

Testzeit:	11:00 Uhr	SRM Ergometer Einstellungen	
Ort:	Magglingen	Kurbellänge:	17.5 mm
Höhe:	950 m.ü.M.	Sattelhöhe:	14 cm
Temperatur:	19.5 °C	Nachsitz:	9 cm
Luftfeuchtigkeit:	45%	Lenkerhöhe:	22.5 cm
Ventilator:	ja	Vorbaulänge:	11.5 cm

Einflussfaktoren Testperson

Ernährung: normal

Genussmittel (Koffein / Alkohol): keine

Letzte Mahlzeit: 7:00 Uhr Brot mit Honig, Fruchtsaft

Vorbelastung (letzte 48 h): normal

Zeitpunkt: Aufbau

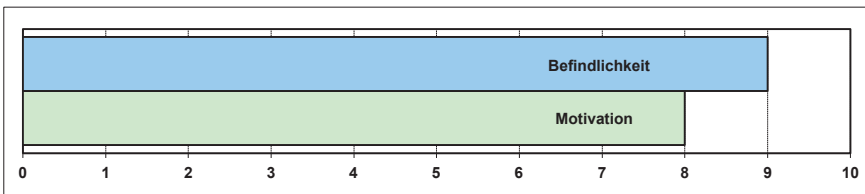
Gesundheit (letzte 14 Tage): gesund

Medikamente / letzte Einnahme: keine

Supplemente / letzte Einnahme: keine

Befindlichkeit (ich fühle mich heute: 1=katastrophal bis 10=super)

Motivation (wie stark bin ich für den Test motiviert: 1=überhaupt nicht bis 10=maximal)



Beurteilung der Rahmenbedingungen

Test durchgeführt von: T. Maier

Testbedingungen: optimal

Bemerkungen

Kontakt: