

Hollmann/Venrath-Test-Protokoll

Hf										
180										
170										
160										
150										
140										
130										
120										
110										
100										
90										
80										
70										
60										
50										
	0 min	3 min	6 min	9 min	12 min	15 min	18 min	21 min	24 min	Zeit/min
	50 Watt	70 Watt	110 Watt	150 Watt	190 Watt	230 Watt	270 Watt	310 Watt	350 Watt	Wattstufe

Name, Vorname:	Parameter:
Datum:	Trittfrequenz (60-80):
Alter:	Stufendauer: 3 min
Gewicht:	Pulsobergrenze: 180-LA=
Watt-Soll-Leistung:	Bewertung: