Vita-Maxima-Test-Protokoll

Hf																												
200																												
190																												
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		100 Watt		150 Watt		200 Watt		250 Watt		300 Watt		350 Watt		400 Watt		450 Watt		Wattstufe									

Name, Vorname:	Bewertung:	Frauen:	Männer:
Datum:	Durchschnittliche Ausdauer	2,5 Watt/Kg KG	3 Watt/Kg KG
Alter: Gewicht:	Freizeitsportler	3,5 Watt/Kg KG	4 Watt/Kg KG
Trittfrequenz (80-100):	Leistungssportler	4,5 Watt/Kg KG	5 Watt/Kg KG
Watt-Soll-Leistung:	Hochleistungssportler	5,5 Watt/Kg KG	6 Watt/Kg KG