

WHO-Test-Protokoll

Hf																				
180																				
170																				
160																				
150																				
140																				
130																				
120																				
110																				
100																				
90																				
80																				
70																				
60																				
50																				
	0 min	2 min	4 min	6 min	8 min	10 min	12 min	14 min	16 min	Zeit/min										
	(25) Watt	50 Watt	75 Watt	100 Watt	125 Watt	150 Watt	175 Watt	200 Watt	225 Watt	Wattstufe										

Name, Vorname:	Parameter:
Datum:	Trittfrequenz (60-80):
Alter:	Stufendauer: 2 min
Gewicht:	Pulsobergrenze: 180-LA
Watt-Soll-Leistung:	Bewertung: