

Leistungsdiagnostik Online oder doch im Labor?

„Wie gut sind **online Leistungsdiagnostiken**? Wo sind die Stärken und Schwächen und was gilt es für unsere Zielgruppe **Jedermann & Jederfrau** zu beachten



Studie Leistungsdiagnostik

1. Durchführung im Dezember 2023;
2. in der Reihenfolge WaytoWin, MATS, HD-Performance im Abstand von 10 Tagen
3. Vorbelastung / Ruhetag vor der Test war immer identisch

MATS

<https://mats.coach/de/>

 [mats.coach/](https://www.instagram.com/mats.coach/)



ONE PLACE FOR ALL YOUR TRAINING

- Entwickelt von Profis – auf Einfachheit fokussiert.
- MATS vereint **sportwissenschaftliche** Prinzipien mit **technologischer Exzellenz** und ermöglicht es dir dadurch dein Training zu optimieren.
- Für Athleten, Für Coaches, Leistungsdiagnostik, Trainingsplan-Shop, Wissen

HD-Performance“

<https://www.leistungsdagnostik-hd.de>

 [hdperformance_sports/](https://www.instagram.com/hdperformance_sports/)



..weil Erfolg kein Zufall ist.

UNSERE VISION

Wir sind davon überzeugt, dass jeder Athlet durch eine **individuelle Leistungsdiagnostik besser wird.**

Unser Ziel ist es deine Leistungsfähigkeit mit unserem Know How und unserer Erfahrung zu maximieren und Dein volles Potenzial zu entfalten.

Mit unserer Leistungsdiagnostik erhältst Du **alle relevanten Daten** für Dein perfektes Training und Deinen perfekten Wettkampf.

Die individuell auf Dich zugeschnittene Leistungsdiagnostik hilft Dir, **Deine Trainingsbereiche genau zu kennen** und Optimierungspotenziale aufzuspüren.

Inhalte der Leistungsdiagnostik

Anbieter

Kosten

Dauer

Inhalte



85€

1:15h

MATS Plattform, Protokoll,
Trainingsbereiche & Integration in der APP



169€

2:30h

Individuelle Diagnostik, Spirometrie,
Analysegespräch, Trainingsbereiche



Testprotokoll & Ablauf

1.

Testdurchführung

Warmup

Fahre dich für mind. 15 min warm um dich auf die Leistungstests vorzubereiten.

Leistungstests

Fahre zwei Tests (3 - 5 min & 8 - 12 min) mit deiner höchstmöglichen Leistung.

Analyse

Gib deine Daten ein und erhalte deine Ergebnisse direkt in MATS!

2.

Dateneingabe

Überprüfe deine Daten

Gewicht	74 kg
Erster Leistungstest	05:00 min / 300 W
Zweiter Leistungstest	12:00 min / 275 W

Zurück Auswertung

3.

Testergebnis

HENNING RUDOLPH
15.12.2023, 13:42, 74 kg

47 VO2MAX REL (ML/MIN/KG)	0.29 VLAMAX (MMOL/L/S)	226 SCHWELLE (W)
3.5 VO2MAX ABS (L/MIN)	3.05 REL. SCHWELLE (W/KG)	81 % VO2MAX @ THRESHOLD (%)
146 FATMAX (W)	1.97 FATMAX REL (W/KG)	0.5 MFO (G/MIN)

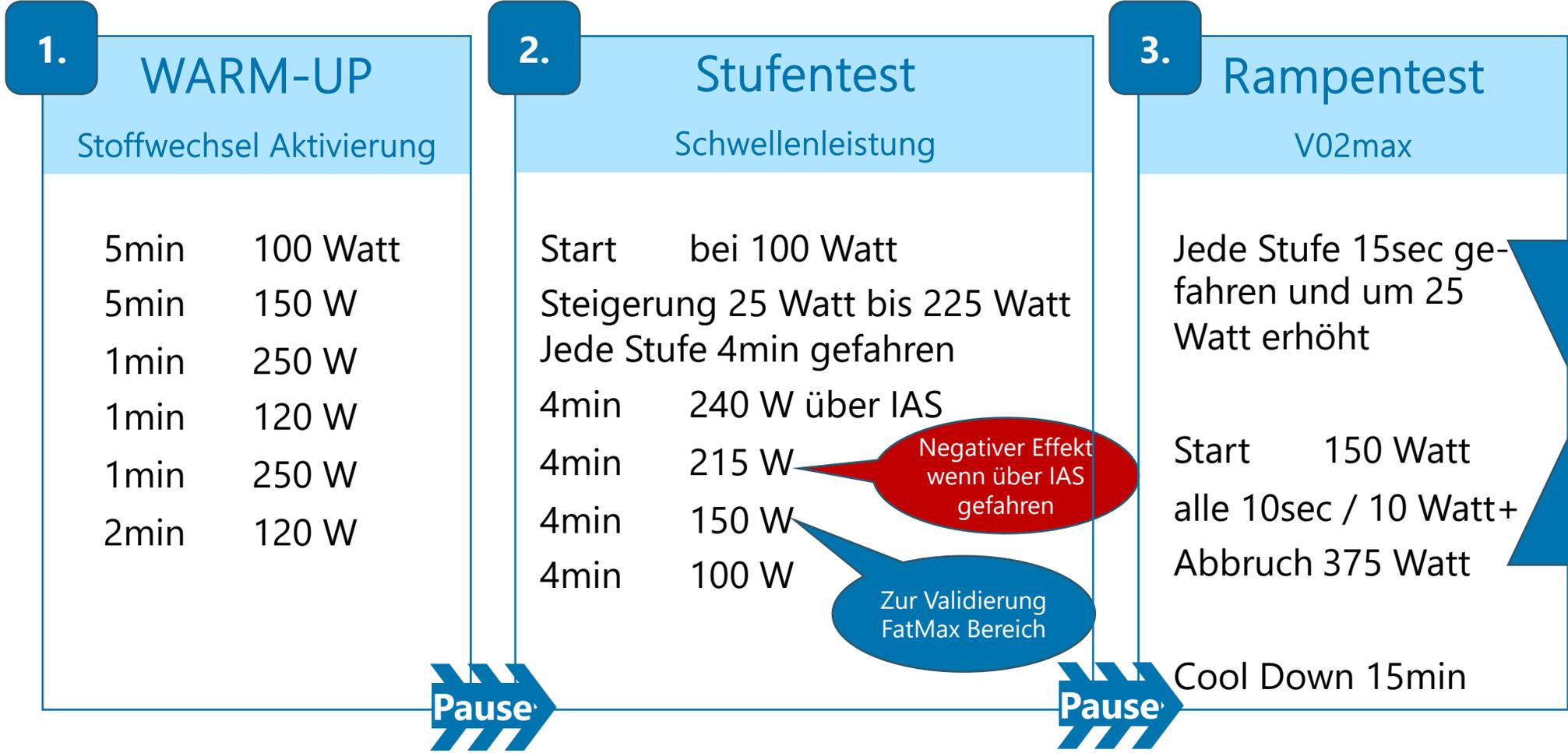
keine

Trainingzones Charts

ZONE 5	> 249 W
ZONE 4	227 - 248 W
ZONE 3	206 - 226 W
ZONE 2	158 - 205 W
ZONE 1	0 - 157 W

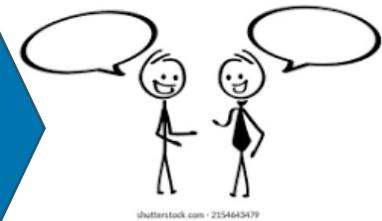


Testprotokolle & Ablauf



Negativer Effekt wenn über IAS gefahren

Zur Validierung FatMax Bereich



Ergebnisse Leistungsdiagnostik

Kennzahlen für die Trainingssteuerung

	MATS 	HDPerformance 
V02max	47,3	48,2
FTP / I.AS (WATT)	226	223 (143 HF)
FTP /IAS relativ (W/kg)	3,05	3.01
FATmax (WATT)	146	150 (110-114HF)

Kennzahlen für die Trainingssteuerung

TB1

TB2

TB3

TB4

TB4

MATS		HDPerformance		
TB	WATT	TB	WATT	HF
Z1	0 - 157W	Reg	< 120	< 102
Z2	158 - 205W	GA1	121-161	103-119
Z3	206 - 226W	GA2	162-207	120-137
Z4	227 - 248W	EB	208-232	138-146
Z5	> 249W	SB	231+	147+

Zusammenfassung

- Es werden **unterschiedliche Protokolle** für die jeweilige Leistungsdiagnostik verwendet
- Die Trainingsbereiche von HD-Performance werden aufgrund der Spirometrie **individuell** ermittelt. MATS leitet diese wahrscheinlich % vom maximal Wert ab.
- Die Online Leistungsdiagnostik ermittelt **keine HF – Daten** => somit ist ein Powermeter im Training ein MUSS
- Die ermittelten **IAS & FATmax** werte von MATS **stimmen** nahezu mit der Labor Diagnostik / Spirometrie **überein**.
- **Volle Integration** der ermittelten Daten in die **MATS APP** – Plattform.

Mein Dank geht

- an Axel Schilling und Stefan Rössler für den gemeinsamen Podcast und die online Leistungsdiagnostik kostenlos durchführen zu können
- an Christian von HD- Performance für die kostenlose Durchführung der Leistungsdiagnostik und das sehr ausführliche und individuelle Analysegespräch im Nachgang