

## PTS ATHLETE PROFIL

**Name:** [REDACTED]

**Alter:** 20

**Geschlecht:** Weiblich

**Profil Datum:** 12. Mrz. 11

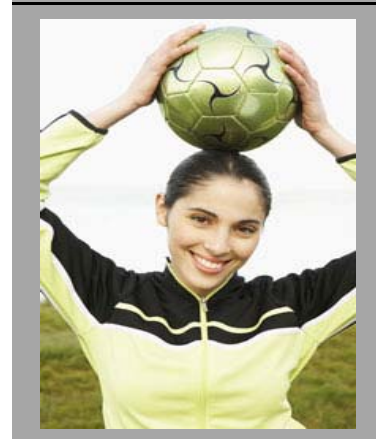
**Sportverein / Mannschaft:** SC Brampton

**Sportart:** Fußball

**Position:** Mittelfeld

**Trainer Name:** [REDACTED]

**Co-Trainer Name:** [REDACTED]



Herz-Kreislauf System Faktoren	
Altersbedingt Herzfrequenz Max:	200 spm
Resting Herzfrequenz:	48 spm
Blutdruck:	
Systolische:	108
Diastolische:	72

Anthropometrische Faktoren			
Datei	Analyse	Datei	
Körpergewicht (kg):	62	Taillenumfang (cm):	72
Körpergröße (cm):	171	Hüftumfang (cm):	81
Body Mass Index:	21,2	Gesundgewicht	
Körperfett %:	15	Athletisch	
Körperfett gewicht (kg):	9,3	Taille : Hüfte Verhältnis:	0,889
Körperfett freie Masse (kg):	52,7		

Leistungsfähigkeit Faktoren			
Feldtests		Fitnessstudio oder Labor Tests	
Liegestütz in 60 Sek.	19	Oberkörperkraft:	
Weitsprung (cm):	204	Klimmzüge in 60 Sek.	7
Sit-Ups in 60 Sek.	28	Bench Press (5 WdhIn max kg):	48
Plank - Körperhalten (in Sek.):	158	Unterkörperkraft:	
Illinois Agility Test (in Sek.):	7,8	Kniebeuge (5 WdhIn max kg):	56
VO2max - Leger 20m Beep Test - Letzte Ebene:	11 Stufe: 4	Sprung hoch (in cm):	62
Calculated VO2max:	51,8 ml O2 / kg / min	VO2max - Bruce Treadmill	
		oder Fahrrad Ergometer Test:	53 ml O2 / kg / min
		Laktat Schwellenwert (als Herz Freq):	172 bpm

\* Andere Fitness tests möglich sind, und inklusiv im Entwicklung jedem "PTS Athletenprofil" können sein. Wir arbeiten mit Sie, und nach eine Diskussion über Ihr Trainingszielen und Sportart, wir ein persönlich Profil und Test Serie entwickeln.

\* Sehen Sie auf unserer Webpage für ein Liste von möglich allgemeine und Sport-Spezifisches Fitness Tests.