

## 8. Abkürzungsverzeichnis

180-LA	180 minus Lebensalter
200-LA	200 minus Lebensalter
AG	Altersgruppe
AG1	Altersgruppe 1 (20-29 Jahre)
AG2	Altersgruppe 2 (30-39 Jahre)
AG3	Altersgruppe 3 (ab 40 Jahre)
»Alltagsfahrradfahrer«	Fahrradfahrer der Teilstudie "Fahrradfahren im Alltag"
»AlltagsfahrradfahrerInnen«	Fahrradfahrer und Fahrradfahrerinnen der Teilstudie "Fahrradfahren im Alltag"
Bel	Belastung
Bel_x	Belastungsstufe x Watt
E	Laktatabnahme direkt nach Belastungsende
E <sub>3</sub>	Laktatabnahme nach der 3. Erholungsminute
E <sub>5</sub>	Laktatabnahme nach der 5. Erholungsminute
Ev	Energieverbrauch
F	Frauen
-feld	Feldtest (teilweise zur Verdeutlichung angehängt)
FnH	Fahrt nach Hause
FzA	Fahrt zur Arbeit
GA	Grundlagenausdauerbereich
GesG	Gesamtgruppe
GG	geschlechtsspezifische Gruppe
GG1	Männer
GG2	Frauen
Hf	Herzfrequenz
Hf-3mmol	fahrradergometrisch erhobene Herzfrequenz bezogen auf 3 mmol/l Laktat
Hf-max	maximale Herzfrequenz der fahrradergometrischen Untersuchung
Hfmax	maximale Herzfrequenz des Feldtests
Hfmw	mittlere Herzfrequenz des Feldtests
Hfmw-feld von Hf-180-LA	mittlere Herzfrequenz des Feldtests von der Herzfrequenz entsprechend 180 minus Lebensalter
Hfmw-feld von Hf-3mmol-lab	mittlere Herzfrequenz des Feldtests von der fahrradergometrisch erhobenen Herzfrequenz bezogen auf 3 mmol/l Laktat
Hrel	mittlere relative Häufigkeiten
La	maximaler Laktatwert nach Belastung im Feldtest
-lab	Labortest/Fahrradergometertest (teilweise zur Verdeutlichung angehängt)
La-max	maximaler Laktatwert der fahrradergometrischen Belastung

LG	Leistungsgruppe
LG1	Leistungsgruppe 1 (Pist-v-Psoll $\leq 37,8$ %)
LG2	Leistungsgruppe 2 (Pist-v-Psoll $\geq 37,9$ % $\leq 50,9$ %)
LG3	Leistungsgruppe 3 (Pist-v-Psoll $\geq 51$ %)
M	Männer
Meth	Methode
»Mountainbiker«	»Mountainbiker-1« und »Mountainbiker-2«
»Mountainbiker-1«	Mountainbiker der Teilstudie "Mountainbiking im Alternsgang"
»Mountainbiker-2«	Mountainbiker der Teilstudie "Mountainbiking auf definierter Rundstrecke"
»Mountainbiking-1«	Teilstudie "Mountainbiking im Alternsgang"
»Mountainbiking-2«	Teilstudie "Mountainbiking auf definierter Rundstrecke"
n-bel-prz	Anzahl der Belastungswerte in Prozent
n-Tf	nach Trainingsfahrt
P	Leistung
P-3mmol	fahrradergometrisch erhobene Leistung bezogen auf 3 mmol/l Laktat
Pist-von-Psoll	fahrradergometrisch erhobene Istleistung von der Solleistung
P-max	maximale Leistung der fahrradergometrischen Untersuchung
Pmax	maximale Leistung des Feldtests
Pmw	mittlere Leistung des Feldtests
Pmw-feld von P-3mmol-lab	mittlere Leistung des Feldtests von der fahrradergometrisch erhobenen Leistung bezogen auf 3 mmol/l Laktat
Pmw-feld von Pmax-lab	mittlere Leistung des Feldtests von der fahrradergometrisch erhobenen maximalen Leistung
P-rel	relative Leistung
R	Ruhe
»Rennradfahrer«	Rennradfahrer der Teilstudie "Rennradfahren im Alternsgang"
»RennradfahrerInnen«	Rennradfahrer und Rennradfahrerinnen der Teilstudie "Rennradfahren im Alternsgang"
RPE	Rating of Perceived Exertion
RPE-3mmol	fahrradergometrisch erhobener RPE-Wert bezogen auf 3 mmol/l Laktat
RPE-max	maximaler fahrradergometrisch erhobener RPE-Wert
s	Strecke
SRM	<b>S</b> choberer <b>R</b> ad <b>M</b> eißtechnik
t-bel	Belastungszeit
TE	Trainingseinheit
Tf	Tretfrequenz

Tfmax	maximale Tretfrequenz des Feldtests
Tfmw	mittlere Tretfrequenz des Feldtests
Tf-Null-prz	Anzahl der Tretfrequenzwerte gleich Null in Prozent
Tf-pause	Tretfrequenzpause des Feldtests
t-ges	Gesamtzeit
t-pause	Pausenzeit
U	Umdrehung
v	Geschwindigkeit
vmax	maximale Geschwindigkeit
vmw	mittlere Geschwindigkeit
VP	Versuchsperson
v-Tf	vor Trainingsfahrt