

## Nordic Walking Test

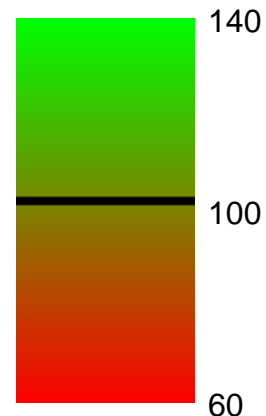
### Eingabedaten

Alter	43 Jahre
Größe	1,80 m
Gewicht	71,0 kg
Geschlecht	Männlich
2 km UKK Zeit	00:17:00 hh:mm:ss
UKK Puls	130 Schläge/min



### Ergebnisse

UKK Index	<b>102</b>
Bewertung	<b>Durchschnittlich</b>



### Empfehlung

Der Fitness Test ergab eine Index von 102. Die Grundlagenausdauer sollte mit gezielten Training in der Tempostufe 2 (Puls 130) und Tempostufe 3 (Puls 145) verbessert werden