

## LEISTUNGSPOWERTEST - Protokoll ein Tag im Freien

### Zeit:

- 1:30 h – 2:00 h

### Vorbereitung:

- Kalibriere deinen Leistungsmesser.
- Verwende eine Herzfrequenzmessung für den optionalen Powertest AI
- Alle Tests müssen in sitzender Position durchgeführt werden.
- Wiederkehrende Tests bitte bestmöglich immer auf derselben Strecke.

### Ausführung:

- 10-20 min: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 10 s: Sprint, sitzend mit festem Start (du musst vor dem Sprint für mind. 20s – 120s stehen bleiben, ohne zu pedalieren)
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 4 min: Powertest durch Fahren mit höchster konstanter Leistung bis zur Erschöpfung
  - Beginne mit einer höheren Leistungsstufe, anstatt zu niedrig zu starten
  - Wenn du am Ende der 4-Minuten noch Energie hast, setze den Test fort, bis du das Leistungsniveau nicht mehr halten kannst
  - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 4 und 6 Minuten möglich.
- 30 Minuten: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 12 min: Powertest durch Fahren mit höchster konstanter Leistung bis zur Erschöpfung
  - Beginne mit einer höheren Leistungsstufe, anstatt zu niedrig zu starten
  - Wenn du am Ende der 12-Minuten noch Energie hast, setze den Test fort, bis du das Leistungsniveau nicht mehr halten kannst
  - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 12 und 40 Minuten möglich.
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.

### Analyse:

- Gib mir bitte Bescheid, wenn du den Test durchgeführt hast.
- Ich benötige bitte noch folgende Daten, um den Test auswerten zu können – gib mir diese Werte bitte in der Trainingsplattform AZUM zum jeweiligen Leistungspowertest an: Körpergröße, Körpergewicht, Körperfettgehalt in % (abgeschätzt, wenn du keine diesbezüglich Werte hast), RPE WERT vom 4min und vom 12min Test.
- Auswertungsaufwand: Performance-Planung Plus (alle Tests enthalten), Performance-Planung Plus ohne Test = € 99 je ausgewertetem Test, Performance-Planung Small – (alle Tests enthalten, Performance Planung Small ohne Test = €129.- je ausgewertetem Test.
- In der Regel ist alle 2-3 Monate eine Testauswertung erforderlich.



yessport

Michael Flir, Au 20a, 6492 Imsterberg, +43 (0)676 9535483

[michael@yessport.at](mailto:michael@yessport.at), [www.yessport.at](http://www.yessport.at)

IBAN: AT32 3600 0000 0667 5417

BIC: RZTIAT22

UID: ATU73605958