

## LEISTUNGSPWERTEST RUN - Protokoll ein Tag im Freien

### Zeit:

- 1:15 h - 1:40 h

### Vorbereitung:

- Führe den Powertest auf der Laufbahn oder auf einer möglichst flachen Strecke durch!
- Verwende eine Uhr mit GPS-Aufzeichnung. Ohne geht es nicht!
- Aufzeichnung in 1 Sekunden Werten. (Kein Intelligentes Aufzeichnen!)
- Laufe auf der Innenbahn und messe die Länge der Strecke genau ab.
- Verlassen die Strecke nicht mehr, sobald der Powertest beginnt
- Lasse die Uhr während des gesamten Tests laufen, auch während Ruhezeiten oder Pausen
- Optional: Verwendung eines Leistungsmessers und eines Herzfrequenzmessers für höhere Genauigkeit

### Ausführung:

- 15-20 min: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 4 min: Lauf mit höchster konstanter Geschwindigkeit bis zur Erschöpfung
  - Beginnen eher mit einer höheren Geschwindigkeit, anstatt mit einer zu niedrigen
  - Wenn du am Ende der 4 Minuten noch Energie hast, dann führe den Test fort, bis du das Geschwindigkeitsniveau nicht mehr halten kannst
  - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 4 und 6 Minuten möglich.
  - Beste Praxis: Setze dir ein gutes Ziel, das du innerhalb eines Zeitrahmens von 4 bis 6 Minuten erreichen kannst, nahe an 4.
- 20 min: Leichter Lauf in der Erholungszone.
- 12 min: Lauf mit höchster konstanter Geschwindigkeit bis zur Erschöpfung
  - Beginnen eher mit einer höheren Geschwindigkeit, anstatt mit einer zu niedrigen
  - Wenn du am Ende der 12 Minuten noch Energie hast, dann führe den Test fort, bis du das Geschwindigkeitsniveau nicht mehr halten kannst
  - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 12 und 40 Minuten möglich.
  - Beste Praxis: Setze dir ein gutes Ziel, das du innerhalb eines Zeitrahmens von 12 bis 40 Minuten erreichen kannst, nahe an 12.
- 10 min: Leichtes Laufen 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.