

LEISTUNGSPOWERTEST - Protokoll ein Tag Indoor:

Zeit:

- 1:15 h - 1:45 h

Vorbereitung:

- Achte darauf, dass die Raumtemperatur zwischen 15 und 18°C liegt.
- Kalibriere deinen Leistungsmesser.
- Verwende eine Herzfrequenzmessung
- Verwende einen Ventilator zur Kühlung
- Alle Tests müssen in sitzender Position durchgeführt werden.
- Versuche Wiederkehrende Tests immer gleich durchzuführen.

Ausführung:

- 10-20 min: Wärm dich in einem leichten Tempo auf (REG/GA1).
- 10 s: Sprint, sitzend mit festem Start (du musst vor dem Sprint für mind. 30s bis 120s stehen bleiben, ohne zu pedalieren)
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone (REG).
- 5-45 min: Rampentest
 - Frauen beginnen mit 60 W und Männer mit 80 W.
 - Erhöhe die Leistung jede Minute um 20 Watt.
 - Fahre bis zur Erschöpfung.
- 30 Minuten: Fahre leicht in der Erholungszone „oberer Regenerationsbereich“.
- 12 min Powertest: Fahre 12min 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, und schicke mir die fit-Datei und die letzten 3 Trainingseinheiten.
- Ich benötige bitte noch folgende Daten, um den Test auswerten zu können – gib mir diese Werte bitte an: Körpergröße, Körpergewicht, Körperfettgehalt in % (abgeschätzt, wenn du keine diesbezüglich Werte hast), RPE WERT vom Stufentest und vom 12min Test.
- Auswertungsaufwand: Performance-Planung Plus €0 (alle Tests enthalten), Performance-Planung Small €129 je Test, Ohne Trainingsbetreuung €179 je Test.
- In der Regel ist alle 2-3 Monate eine Testauswertung erforderlich, wenn die Trainingsreize richtig gesetzt werden.