

## **Power-Performance Decoder Testprotokoll**

### **ERHOLUNGSSTATUS**

Stellen Sie sicher, dass Sie zu Beginn der Testreihe ausreichend erholt sind. Diese Tests sollten nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Ideal wären ein oder zwei Ruhetage vor dem Test. Der Test kann über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen stattfinden.

Alle vier Intervalle müssen sitzend, unter den gleichen Bedingungen (indoor, outdoor), mit dem gleichen Fahrrad, in der gleichen Position (Auflieger, Oberlenker, tiefe Rennradposition), mit dem gleichen Leistungsmesser (Powermeter) und auf der gleichen Steigung (Hügel vs. Ebene) durchgeführt werden – dies gilt für alle Intervalle!

### **VORBEREITUNG**

Vergewissern Sie sich, dass Ihr Leistungsmesser kalibriert ist und Ihr Fahrradcomputer aufgeladen ist und noch genügend Speicherplatz hat. Stellen Sie die Aufzeichnung von Daten pro Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung). Führen Sie bei Bedarf vor jedem Test eine Kalibrierung der Nullpunktverschiebung durch und stellen Sie sicher, dass ebenso Ihre Herzfrequenz aufgezeichnet wird (falls Sie einen Herzfrequenzmonitor besitzen).

### **AUFWÄRMEN**

Stellen Sie sicher, dass Sie sich richtig aufgewärmt haben. Es wird eine mindestens 15-minütige Aufwärmphase empfohlen, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einen höheren Leistungsbereich, ohne dabei ans Maximum zu gehen! Zwischen dieser Steigerung und dem ersten Test sollten mindestens 8 Minuten Pause liegen. Alle Tests können am selben Tag innerhalb derselben Sitzung durchgeführt werden. Wenn es jedoch angenehmer ist, können die Tests auf bis zu drei aufeinanderfolgende Tage verteilt werden.

### **ZWISCHEN DEN TESTUNGEN**

Stellen Sie stets sicher, dass Sie sich zwischen den Testintervallen ausreichend mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlenhydraten verpflegen (besonders vor dem 10-12-minütigen Test). Nach jedem Intervall sollten Sie mindestens 20 Minuten ruhig fahren, bevor Sie das nächste Intervall starten.

## DAS PROTOKOLL – 4 Intervalle

**1. 20 Sekunden sitzender Sprint, maximal (erlaubter Zeitrahmen: 18-24s)**

Mind. Erholungszeit: 12 Minuten bei etwa 50% Ihrer Schwellen/FTP Leistung

**2. 3 Minuten maximale Belastung (halten Sie hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall, erlaubter Zeitrahmen: 2:30-3:15 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten bei etwa 50% Ihrer Schwellen/FTP Leistung

**3. 6 Minuten maximale Belastung (halten Sie hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall, erlaubter Zeitrahmen: 4:00-8:00 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten bei etwa 50% Ihrer Schwellen/FTP Leistung

**4. 12 Minuten maximale Belastung (halten Sie hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall, erlaubter Zeitrahmen: 8:00-20:00 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten bei etwa 50% Ihrer Schwellen/FTP Leistung

## **ERLÄUTERUNGEN ZU DEN EINZELNEN INTERVALLEN**

### **Zu 1. (20s Sprint – indoor/outdoor):**

Wenn Sie outdoor fahren, suchen sie sich eine ruhige Straße mit wenig Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade sein, ohne Kurven und Kehren. Am besten ist eine leichte Steigung oder noch besser – Gegenwind. Vor dem Test einfahren und 5 Minuten leichtes Spinning. In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest nicht fahren, sondern passiv ruhen.

Hinweis: Der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn Sie sich vor dem eigentlichen Sprint nicht mindestens 100 Sekunden ausgeruht haben.

Wichtig: Testen Sie in einigen Trainingseinheiten vor dem Test die beste Gangkombination aus, damit Sie wissen, in welchem Gang Sie in einem sitzenden Sprint schnell genug beschleunigen können. Die Durchführung des Tests aus dem Sattel heraus führt zu falschen Ergebnissen. Beim Test reichen sicherlich auch schon 10s, um den richtigen Gang zu finden.

Seien Sie sich bewusst, dass es sehr schwierig sein kann, die maximale Leistung nach etwa 7 oder 8 Sekunden aufrechtzuerhalten. Dennoch ist es sehr wichtig, dass Sie während der gesamten Dauer von 20 Sekunden so hart wie möglich drücken, wobei Sie beachten müssen, dass Sie nicht schalten und dabei sitzen bleiben.

Wir empfehlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie den falschen Gang eingelegt haben, oder wenn Sie nicht in der Lage waren, die Leistung über die vollen 20 Sekunden aufrechtzuerhalten. Wenn Sie den Test wiederholen, planen Sie bitte 15 Minuten Erholung ein, bevor Sie die Belastung erneut starten.

ES IST WICHTIG, dass Sie über die gesamten 20 Sekunden „Vollgas“ geben. Um eine genaue Auswertung zu gewährleisten, müssen Sie die maximale Sprintleistung (im Sitzen) aufzeichnen.

### **Zu den Tests 2.-4. (3/6/12 Minuten All-Out Test):**

Wählen Sie eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend ist. Es ist wichtig, dass Sie in der Lage sind, während der gesamten Dauer der Belastung eine konstante Leistung zu erbringen. Wenn Sie während des Tests Verkehr, Kurven, Abfahrten oder andere Hindernisse haben, kann dies den Test ungültig machen. Stellen Sie also sicher, dass Sie die Strecke intensiv planen und genau überlegen, ob diese für die entsprechende Dauer von bis zu 12 Minuten (oder mehr) geeignet ist.

### **Datenverarbeitung**

Laden Sie die Testdaten vom Bike-Computer (NICHT vom Smart Trainer, wenn Sie den Test indoor gemacht haben) und schicken Sie sie an:

info@sportsphysioandscience.de