

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.

VORBEREITUNG

Vergewissern Sie sich, dass Ihre Laufuhr aufgeladen ist und noch genügend Speicherplatz hat. Stellen Sie die Aufzeichnung von Daten pro Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung) und aktivieren Sie (falls möglich) GPS und GLONASS.

Wählen Sie eine Strecke unter offenem Himmel (keine Bäume, Wald oder städtische Gebiete mit hohen Gebäuden) mit einem festen Bodenbelag. Die Strecke sollte dabei flach ohne Windeinflüsse sein. Es empfiehlt sich für alle Intervalle (mit Ausnahme des Sprints) ein „Hin und zurück“-Ansatz, wo Sie nach der Hälfte der Belastung eine 180°-Wende machen und zurücklaufen. Alternativ können Sie den Test auch auf einer 400m-Laufbahn machen. Bitte achten Sie darauf, dass dann die Funktion „Laufbahn“ aktiviert und die Uhr kalibriert ist und wechseln Sie nicht die Bahn.

AUFWÄRMEN

Stellen Sie sicher, dass Sie sich richtig aufgewärmt haben. Es wird eine mindestens 12-minütige Aufwärmphase empfohlen, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einem 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 (Empfehlung: Sprint und 12-Minuten-Belastung an Tag 1, 3-Minuten- und 6-Minuten-Belastung an Tag 2).

ZWISCHEN DEN TESTUNGEN

Stellen Sie stets sicher, dass Sie sich zwischen den Testintervallen ausreichend mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlenhydraten verpflegen.

DAS PROTOKOLL – 4 Intervalle

- 1. 2 Minuten Pause gefolgt von einem 20 Sekunden Sprint, maximal (erlaubter Zeitrahmen: 18-24s)**

Mind. Erholungszeit: 12 Minuten lockeres Laufen oder Gehen vor dem nächsten Intervall

→ um die Genauigkeit zu erhöhen, empfiehlt es sich, den Test 2x zu wiederholen!

- 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 lockeres Laufen vor dem nächsten Intervall

- 3. 6 Minuten maximale Belastung (halten Sie hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall, erlaubter Zeitrahmen: 5:00-8:00 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten lockeres Laufen vor dem nächsten Intervall

- 4. 12 Minuten maximale Belastung (halten Sie hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall, erlaubter Zeitrahmen: 10:00-30:00 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten lockeres Laufen oder Gehen vor dem nächsten Intervall

Datenverarbeitung

Laden Sie die Testdaten als .fit-Format von Ihrer Laufuhr herunter und schicken Sie sie an:

info@sportsphysioandscience.de