

Vorbereitung und Erholung:

Bevor du die Diagnostik durchführst, kläre bitte mit deinem Arzt ab, dass du Sportgesund bist.

Stelle sicher, dass du ausreichend erholt bist!

Plane den Test so ein, dass er nicht direkt nach einem harten Trainingsblock durchgeführt wird, ideal wären ein bis zwei Ruhetage in der Woche.

Du kannst den Test auf max. 3 Tage ausweiten und die Intervalle getrennt voneinander fahren.

Wichtig!

Alle vier Intervalle müssen sitzend und unter gleichen Bedingungen gefahren werden.

Für alle Intervalle gilt:

- Gleiches Fahrrad
- Gleiches Setup
- Gleicher Powermeter
- Gleiche Griffposition
- Gleiche Strecke / Steigung, etc.
- Wenn du den Test Indoor durchführst auch denselben Smarttrainer verwenden.

Bevor du mit dem Test beginnst, lies das Dokument bis zum Ende durch.

Solltest du Fragen haben oder den Test über mehrere Tage verteilen wollen melde dich einfach unter info@trimmdich-coaching.de

Vorbereitung für die Diagnostik

Lade deinen Leistungsmesser auf und kalibriere ihn vor dem Test.

Lade deinen Radcomputer auf und stelle die Datenaufzeichnung auf **„jede Sekunde“** (keine intelligente Aufzeichnung)

Lege deinen Herzfrequenzgurt an und verbinde diesen mit dem Radcomputer

Das Aufwärmen

Fahre dich mindestens 15 Minuten gut warm und baue einen bis zwei kurze Antritte über 8 Sekunden mit 80 % deiner Maximalleistung ein, dazwischen 1-2 Minuten locker fahren.

Vor dem ersten Maximaltest der Diagnostik sollte 8-10 Minuten ganz locker pedaltet werden.

Zwischen den Intervallen / Tests

Achte darauf, dass du genügend Flüssigkeit, Elektrolyte und Kohlenhydrate zu dir nimmst. Nach jedem Intervall solltest Du mindestens ruhig fahren und dich erholt fühlen, bevor Du das nächste startest.

Das Test-Protokoll

Wichtig: Alle Intervalle müssen im SITZEN gefahren werden.

- 20 Sekunden maximaler Sprint im Sitzen (erlaubter Bereich 18-22 Sekunden)
Erholung: min. 12 min bei 50% der aktuellen FTP/Schwelle
- 3 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Leistungsabgabe über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 2:30 Min- 3:15 min)
Erholung: min. 15 min bei 50% der aktuellen FTP/Schwelle
- 6 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Leistungsabgabe über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 4:00 Min- 8:00 min)
Erholung: min. 20 min bei 50% der aktuellen FTP/Schwelle
- 12 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Leistungsabgabe über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 8:00 Min- 20:00 min)
-

Zu 1.: (20s Sprint / indoor oder outdoor):

Wenn outdoor: Suche Dir eine ruhige Straße mit wenig Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade, ohne Kurven und Kehren sein. Am besten ist eine leichte Steigung! Vor dem Test einfahren und 5 Minuten leichtes pedalisieren.

In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest nicht fahren, sondern passiv ruhen. Solltest du in den 100 Sekunden nicht ruhen, kann der Test nicht korrekt protokolliert werden, eine Auswertung ist dann nicht möglich.

Teste vor dem Sprint deine Gang Kombination, dass du möglichst gut beschleunigen und deine maximale Leistung erzielen kannst.

Es ist wichtig, dass Du über die gesamten 20 Sekunden „Vollgas“ gibst. Um eine genaue Auswertung zu gewährleisten, musst Du die maximale Sprintleistung (im Sitzen) aufzeichnen und nicht schalten.

Zu den folgenden Tests - 3/6/12 Minuten All-Out

Wähle eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend ist.

Es ist wichtig, dass Du in der Lage bist, während der gesamten Dauer der Belastung eine konstante Leistung zu erbringen.

Wenn Du während des Tests Verkehr, scharfe Kurven, Abfahrten oder andere Hindernisse hast, kann der Test nicht korrekt ausgewertet werden.

Die Strecke muss jeweils für die Intervalle von 3, 6 und 12 Minuten ausreichen

Datenerhebung

Lade die Daten von deinem Radcomputer hoch, sodass die Daten von deinem Powermeter und deinem Herzfrequenzmesser enthalten sind.

Für die Datenauswertung ist es hilfreich die einzelnen Intervallabschnitte als eigene Runde zu speichern und vor und nach jedem Intervall die Lap taste zu drücken.

Du kannst den Test indoor und outdoor abfahren. Für den beides gibt es ein vorgefertigtes Testprotokoll, welches ich dir bei Buchung zukommen lasse.

Schicke mir deine Daten im Anschluss an den Test als .fit Datei an info@trimmdich-coaching.de

Danach werden wir die Daten in einem Video-Call oder persönlich auswerten