

## 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 möglichst gleich durchgeführt werden.

Für alle Intervalle gilt:

- Möglichst flache Strecke
- Möglichst wenig Wind
- Auf der Laufbahn mit Garmin Track oder einem Stryd
- Harter Untergrund
- Möglichst freie Fläche mit sehr gutem GPS Empfang

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](mailto:info@trimmdich-coaching.de)

## Vorbereitung für die Diagnostik

Lade deinen GPS Uhr auf lade sie vor dem Test auf.

Stelle die Datenaufzeichnung auf **„jede Sekunde“** (keine intelligente Aufzeichnung)

Lege deinen Herzfrequenzgurt an und verbinde diesen mit der GPS Uhr.

## Das Aufwärmen

Laufe dich mindestens 12 Minuten gut warm und baue einen bis zwei kurze Sprints über 8 Sekunden mit 80 % deiner Maximalgeschwindigkeit ein, dazwischen 1-2 Minuten locker trabe.

Vor dem ersten Maximaltest der Diagnostik sollte 8-10 Minuten ganz locker gelaufen werden. Und direkt davor 2 Minuten passive Pause.

## Zwischen den Intervallen / Tests

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

## Das Test-Protokoll

Wichtig: Versuche alle Intervalle mit der höchstmöglichen Geschwindigkeit zu starten

- 20 Sekunden maximaler Sprint (erlaubter Bereich 18-22 Sekunden)  
Erholung: min. 12 min leichtes joggen
- 3 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Geschwindigkeit über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 2:30 Min- 3:15 min)  
Erholung: min. 15 min leichtes joggen
- 6 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Geschwindigkeit über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 4:00 Min- 8:00 min)  
Erholung: min. 20 min leichtes joggen
- 12 Minuten maximale Belastung (höchstmögliche konstante Geschwindigkeit über die gesamte Dauer – erlaubter Bereich 8:00 Min- 20:00 min)

## **Zu 1.: 20s Sprint:**

Suche Dir eine gute Strecke mit gutem GPS Empfang. Die Strecke sollte flach und gerade sein!

Vor dem Test warmlaufen und locker joggen.

In den letzten 2 Minuten vor dem Sprinttest **nicht laufen**, sondern passiv ruhen. Solltest du in den 2 Minuten nicht ruhen, kann der Test nicht korrekt protokolliert werden, eine Auswertung ist dann nicht möglich.

Laufe die 20 Sekunden hart und mit höchstmöglicher Geschwindigkeit an.

Es ist wichtig, dass Du über die gesamten 20 Sekunden „Vollgas“ gibst. Um eine genaue Auswertung zu gewährleisten.

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

Wähle einen harten Untergrund und eine gute Strecke. Es ist auch möglich bei den Intervallen jeweils in der Mitte um 180 Grad umzukehren. So wäre der Mögliche Rücken- und Gegenwind ausgeglichen. Die Strecke sollte möglichst flach und gerade sein. Du solltest in der Lage sein, während der gesamten Dauer der Belastung eine konstante Geschwindigkeit zu erbringen. Gehe lieber etwas zu schnell als zu langsam an.

Wenn Du während des Tests scharfe Kurven, Steigungen oder Gefälle 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 deiner GPS Uhr hoch, sodass sie auch die Daten von deinem Herzfrequenzmesser enthalten.

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.

Für den Test 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](mailto:info@trimmdich-coaching.de)

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