

# INSCYD

Was es bedeutet, ein INSCYDer zu werden

## FTP ⚡ POWER

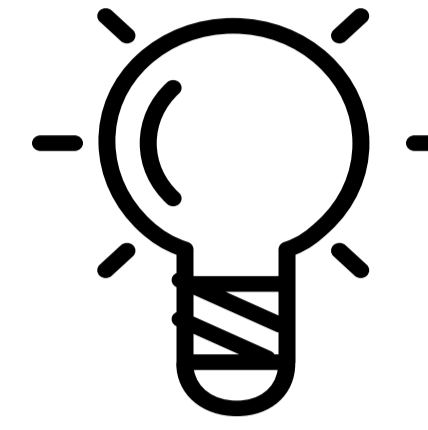
**NORMALER  
ATHLET**

**VS**

**INSCYD-  
ATHLET**



"Mein Coach hat mir diese Trainingseinheiten gegeben. Wir glauben, dass sie meine FTP verbessern werden."



"Meine Trainings- und Ernährungspläne haben meinen VLamax innerhalb von 12 Wochen um 30% reduziert."



Das hat meine FTP um 35 Watt verbessert."

## MARATHON-



## TRAINING

**NORMALER  
ATHLET**

**VS**

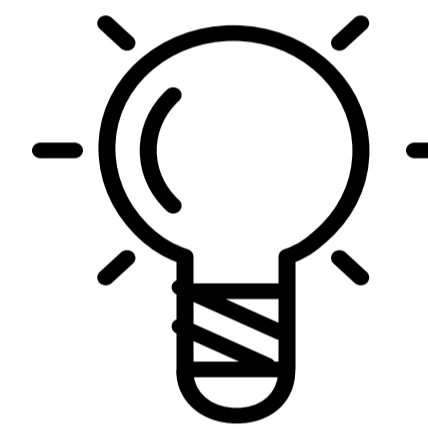
**INSCYD-  
ATHLET**



"Ich versuche einfach weiterhin, meine persönliche Bestzeit zu knacken."



Unter vier Stunden zu finishen, muss doch irgendwie möglich sein."



"Ich habe meinen O2-Bedarf bei Renngeschwindigkeit verringert."



Das hat mir im Marathon 20 Min. gespart - neue persönliche Bestzeit!"

## WETTKAMPF-



## VERPFLEGUNG

**NORMALER  
ATHLET**

**VS**

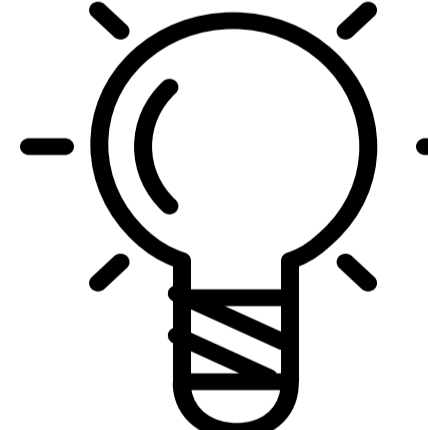
**INSCYD-  
ATHLET**



"Ich werde besser darin, nicht zu explodieren oder einzubrechen und ich habe meine Intensitäten und Ernährung besser im Griff."



Daumen drücken, dass es das nächste Mal auch klappt."



"Mein Coach entwirft mir eine individuelle Verpflegungsstrategie, basierend auf meinen speziellen Bedürfnissen."



So kann ich am Wettkampftag mein gesamtes Potenzial ausschöpfen."

## VO2max ⏱️ TRAINING

**NORMALER  
ATHLET**

**VS**

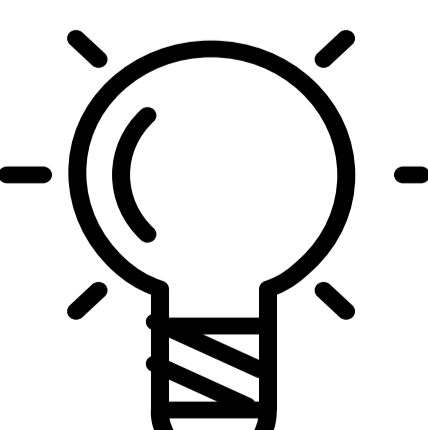
**INSCYD-  
ATHLET**



"Ich schätze die Leistung für mein Intervalltraining anhand einer Formel aus einem Lehrbuch."



Ich regeneriere nach Gutmücken."



"Ich kenne meine VO2max-Leistung genau und weiß, wie viel Laktat sich bei mir ansammeln wird. Ich weiß, wie lange es dauert, bis ich erschöpft bin und wie gut meine Regenerationsfähigkeit ist."



Mein Intervalltraining ist auf meine persönliche Physiologie zugeschnitten."