

# Durchführung Power Performance Decoder Run

Bevor du einen Test durchführst, konsultiere bitte einen Arzt, um sicherzustellen, dass du bei guter Gesundheit bist. Mit der Buchung des Tests stimmst du den [Datenschutzbestimmungen](#) und dem [Haftungsausschluss](#) zu.

## BITTE LIES DIR VOR DER DURCHFÜHRUNG DER TESTS DAS GESAMTE DOKUMENT DURCH !!!

Wenn Du weitere Fragen haben solltest, wende dich gerne per Mail an [tri2gether.coaching@gmail.com](mailto:tri2gether.coaching@gmail.com)

### Vor dem eigentlichen Test

Stelle sicher, dass Du dich gut erholt hast, bevor Du die Tests durchführst. Die Tests sollten nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Für eine bessere Zuverlässigkeit werden ein oder zwei Ruhe- bzw. Entlastungstage vor dem Test empfohlen.

Wenn Du jedoch Informationen über die persönliche Ermüdung sammeln willst, empfiehlt es sich, einen Test in einem erholten Zustand und einen Test in einem ermüdeten Zustand zum Vergleich durchzuführen.

Die Testung kann an einem oder über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen erfolgen. Wir empfehlen eine Aufteilung auf 2 Testtage. Dabei sollte folgende Reihenfolge eingehalten werden:

- Tag 1: 20s Sprint Test und 12 min Maximaltest
- Tag 2: 3 min Maximaltest

Alle Testintervalle (alle 3) sollten unter den absolut gleichen Bedingungen durchgeführt werden. Die Teststrecke sollte möglichst flach und windstill sein. Wir empfehlen die Durchführung auf einer 400m Laufbahn.

### Schritt 1: Vorbereitung

Achte darauf, dass Sie den Test in einem Gebiet mit gutem GPS-Empfang durchführt (nicht viele Wolken, Bäume und Häuser beeinträchtigen die GPS-Qualität). Prüfe ob deine Laufuhr GLONASS parallel zu GPS nutzen kann. Falls ja: aktiviere GLONASS und GPS - das erhöht die Genauigkeit. Stelle außerdem sicher, dass genügend Speicherkapazität vorhanden ist. Stelle die Datenaufzeichnung auf jede Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung!). Falls du einen Herzfrequenzmesser besitzt, lege diesen ebenfalls an und zeichne die Daten auf.

## **Schritt 2: Warm-Up**

Vergewissere Dich, dass Du dich richtig aufgewärmt hast. Eine Aufwärmphase von mindestens 10-15 Minuten wird empfohlen. Die Intensität dabei sollte gleichmäßig gesteigert werden und am Ende zwei Steigerungsläufe über 80-100 m und 2 Antritte aus dem Stand von ca. 8 Sekunden mit 80 – 90 % der Maximalleistung mit einer Pause von 1 – 2 min enthalten, ohne jedoch eine zu hohe Erschöpfung zu erzielen. Zwischen dem Aufwärmen und dem ersten Maximaltest sollten mindestens 8 – 10 min Pause liegen.

## **Schritt 3: Das Protokoll der 3 Tests**

1. **20 Sekunden maximaler Sprint** (erlaubter Bereich: 18-24 Sekunden)
  - mind. Erholungszeit: 10-12 min; zunächst gehen dann locker traben
2. **3 Minuten maximale Belastung** (höchstmögliche, konstante Geschwindigkeit über die gesamte Intervalldauer)
  - mind. Erholungszeit: 10-15 min; zunächst gehen dann locker traben
3. **12 Minuten maximale Belastung** (Beibehaltung der höchstmöglichen Geschwindigkeit über die gesamte Intervalldauer)

Zwischen den einzelnen Tests sollte eine Pause von mindestens 10 – 15 Minuten liegen, in der zunächst locker gegangen und dann getrabt wird.

Stelle sicher, dass Du dich gut erholt hast, bevor Du die nächste Stufe des Tests beginnst. Dazu gehört eine ausreichende Versorgung mit kurzkettingen Kohlenhydraten und Flüssigkeit. Besonders vor dem 10-minütigen Intervall ist dies sehr wichtig.

Du kannst alle Tests am selben Tag innerhalb derselben Sitzung durchführen. Es bietet sich jedoch für die meisten Nicht-Profi Athleten an, den Test bequem auf zwei bis drei aufeinander folgende Tage zu verteilen (siehe Empfehlung oben).

## **Genauere Beschreibung, der einzelnen Testintervalle:**

### **20 Sekunden maximaler Sprint**

Suche Dir eine flache, windstille Strecke. Die letzten 5 Minuten vor dem Test solltest du stehen bzw. nur ganz locker gehen. In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest darf sich GAR NICHT mehr bewegt werden, um eine angemessene Vorbereitung zu gewährleisten.

**Hinweis: der Test wird von der Software nicht akzeptiert, wenn nicht mindestens 100 Sekunden vorher gestanden wurde!**

**Wichtig:** Falls du nicht regelmäßig sprintest, solltest du zumindest die ersten 10s des Sprints in einer Trainingseinheit testen. Sei dir bewusst, dass es unter Umständen sehr schwierig sein kann, die maximale Leistung nach ungefähr 6 oder 8 Sekunden aufrechtzuerhalten. Dennoch ist sehr wichtig, dass Du die vollen 20 Sekunden so schnell wie möglich läufst. Dies ist für die Auswertung von großer Bedeutung! Außerdem solltest du vermeiden während des Sprints auf deine Uhr zu schauen.

### **Tipps zur Durchführung:**

Falls möglich führe den Sprinttest auf einer Laufbahn durch. Sprinte hier exakt 150m (200m für sehr schnelle LäuferInnen) und stoppe dafür die Zeit. Während des Sprints solltest du auf keinen Fall auf die Uhr schauen.

Falls du keinen Zutritt auf eine Laufbahn hast, ist es eine weitere Möglichkeit den Sprinttest mit einem Partner durchzuführen. Dieser gibt dir ein Start- und Stoppsignal nach 20s. Dadurch musst du während dem Sprint nicht auf deine Uhr schauen.

Solltest du den Sprinttest alleine durchführen, teste in einer Trainingseinheit im Vorfeld, wie weit du ungefähr in 20 Sekunden sprintest und markiere dir diese Strecke. Während des eigentlichen Tests sprintest du dann ca. 20 m länger. Somit hast du auf jeden Fall die geforderten 20 Sekunden erreicht. Es ist besser etwas länger, als zu kurz zu sprinten. Vermeide es während des gesamten Sprints auf deine Uhr zu schauen, sondern konzentriere dich voll auf den Sprint!

*Es wird empfohlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Du nicht in der Lage warst, die Geschwindigkeit für die VOLLEN 20 Sekunden aufrechtzuerhalten. Wenn Du den Test wiederholst, plane bitte 15 Minuten Erholung ein, bevor du den Sprint ein zweites Mal durchführst.*

### **Wichtigste Punkte zum 20 Sekunden Sprint**

- Flache, windstille Strecke, optimal 400m Laufbahn
- Maximale Geschwindigkeit über die vollen 20 Sekunden
- 100 Sekunden Pause vor dem Sprint
- Blick auf die Uhr während des Sprints vermeiden
- Durchführung optimal auf der Laufbahn oder mit Partner

- Ohne Partner: Strecke vorher markieren und tendenziell etwas länger sprinten

### **3 und 12 Minuten maximale Belastung**

Wähle eine flache, möglichst windstille Strecke. Es ist wichtig, dass Du während der gesamten Dauer der Belastung in der Lage bist eine konstante Leistung zu erbringen. Kurven, Steigungen oder andere Hindernisse während der Belastung, können die Testung ungünstig machen. Stelle im Vorfeld sicher, dass Du die Strecke geplant hast, und diese für die Belastung geeignet ist. Plane hierzu vorsichtshalber auch einen Puffer in der Streckenlänge ein. Eine 400m Laufbahn bietet die perfekten Bedingungen für den Test.

### **Nach dem Test – Datenverarbeitung**

Lade die Testdatei von deiner Laufuhr herunter und schicke die .fit Datei und die [„Allgemeinen Angaben“](#) an [tri2gether.coaching@gmail.com](mailto:tri2gether.coaching@gmail.com)

Wenn du den Test auf einer 400m Laufbahn durchführst, ist es für die Auswertung hilfreich, wenn du die tatsächlich gelaufene Strecke notierst und uns mitteilst. Hierbei empfiehlt es sich bis auf 100m zu laufen (Bsp. *Nach 3min bist du 960m gelaufen. Laufe bis zur 1.000m Marke und notiere die Zeit*)

Wenn wir die Datei und die ausgefüllte PDF mit deinen Allgemeine Daten erhalten haben schicken wir dir deine Auswertung schnellstmöglich per Mail zu. Solltest du eine Auswertung per Videocall gebucht haben, melden wir uns mit möglichen Terminen bei dir.