

Durchführung Power Performance Decoder Bike

Bevor du einen Test oder eine andere Art von Übung 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

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) müssen sitzend, unter den absolut gleichen Bedingungen durchgeführt werden. Diese Bedingungen können sein:

- drinnen/ draußen
- gleiches Fahrrad
- gleiche Position (Aero Position vs. normale Position)
- gleicher Leistungsmesser/ Smart-Trainer
- gleiche Strecke bzw. Steigung (Berg vs. flach)

Schritt 1: Vorbereitung

Stelle sicher, dass Dein Leistungsmesser kalibriert, dein Fahrradcomputer aufgeladen ist und über genügend Speicherkapazität verfügt. Der Radcomputer muss so eingestellt werden, dass die Daten jede Sekunde aufgezeichnet werden (keine intelligente Aufnahme!). Führe vor jedem Test, falls erforderlich, eine Kalibrierung des Leistungsmessers durch, um eine bestmögliche Genauigkeit der Daten zu

erhalten. 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 15 Minuten wird empfohlen. Die Intensität dabei sollte gleichmäßig gesteigert werden und am Ende zwei Antritte von 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 liegen, in denen ganz locker pedaliert werden sollte. Das Warm-Up sollte an jedem Testtag gleich sein. Bei einer Durchführung über Zwift wirst du durch das Warm-Up mit den entsprechenden Sprints geleitet (siehe separate Datei „Durchführung mit Zwift“).

Schritt 3: Das Protokoll der 3 Tests

Wichtig!: alle Tests müssen im SITZEN gefahren werden!

1. **20 Sekunden maximaler Sprint im Sitzen** (erlaubter Bereich: 18-24 Sekunden)
 - mind. Erholungszeit: 12 min im regenerativen Bereich

2. **3 Minuten maximale Belastung** (höchstmögliche, konstante Leistungsabgabe über die gesamte Intervalldauer)
 - mind. Erholungszeit: 15 min im regenerativen Bereich

3. **12 Minuten maximale Belastung** (Beibehaltung der höchstmöglichen Leistung über die gesamte Intervalldauer)

Zwischen den einzelnen Tests sollte eine Pause von mindestens 12 – 15 Minuten liegen, in der ganz locker im regenerativen Bereich pedaliert wird.

Stelle sicher, dass Du dich gut erholt hast, bevor Du die nächste Stufe des Tests beginnst. Dazu gehört eine ausreichende Versorgung mit kurzkettigen Kohlenhydraten und Flüssigkeit. Besonders vor dem 12-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 im Sitzen

Falls draußen durchgeführt: Suche Dir eine ruhige Straße mit minimalem Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade ohne Kurven und Kehren sein. Am besten ist eine leichte Steigung oder noch besser - Gegenwind!

Die letzten 5 Minuten vor dem Test sollte nur noch ganz locker getreten werden. In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest darf GAR NICHT mehr getreten werden, um eine angemessene Vorbereitung zu gewährleisten.

Hinweis: der Test wird von der Software nicht akzeptiert, wenn nicht mindestens 100 Sekunden vorher keine Pedalumdrehung stattgefunden hat!

Wichtig: Probiere in einigen Trainingseinheiten vor der eigentlichen Testung aus, welcher Gang es Dir auf der gewählten Strecke ermöglicht, in einem Sprint im Sitzen (!) schnell genug zu beschleunigen. Kurze Sprints von 8 - 10 Sekunden reichen aus, um den Gang und die Strecke auszuprobieren. Der Gang ist richtig gewählt, wenn Du zügig beschleunigen kannst, aber innerhalb der 20 Sekunden nicht schalten musst. Sei dir bewusst, dass es unter Umständen sehr schwierig sein kann, die maximale Leistung nach ungefähr 7 oder 8 Sekunden aufrechtzuhalten. Dennoch ist sehr wichtig, dass Du die vollen 20 Sekunden so hart wie möglich reintrittst und währenddessen nicht schaltest und sitzen bleibst. Dies ist für die Auswertung von großer Bedeutung!

Es wird empfohlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Du das Gefühl hattest, den falschen Gang eingelegt zu haben, oder wenn Du nicht in der Lage warst, die Leistung 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

- Während den gesamten 20 Sekunden sitzen bleiben
- Kein Schalten während den 20 Sekunden
- Maximale Leistungsabgabe über die vollen 20 Sekunden
- 100 Sekunden Pause nahezu keine Leistung (nur ganz locker rollen, dass man nicht umfällt) vor dem Sprint

3 und 12 Minuten maximale Belastung

Wähle eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend (1 – 3 %) ist. Es ist wichtig, dass Du während der gesamten Dauer der Belastung in der Lage bist eine konstante Leistung zu erbringen. Verkehr, Kurven, Abfahrten oder andere Hindernisse während der Belastung können die Testung ungültig 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.

Nach dem Test – Datenverarbeitung

Lade die Testdatei von Deinem Fahrrad-Computer herunter (nicht vom Smart Trainer – wenn du den Test indoor durchgeführt hast) und schicke die .fit Datei und die „[Allgemeinen Angaben](#)“ dann an tri2gether.coaching@gmail.com

Wenn wir die Datei und die ausgefüllte PDF mit deinen Allgemeinen Angaben erhalten haben schicken wir dir deine Auswertung schnellstmöglich per Mail zu.