

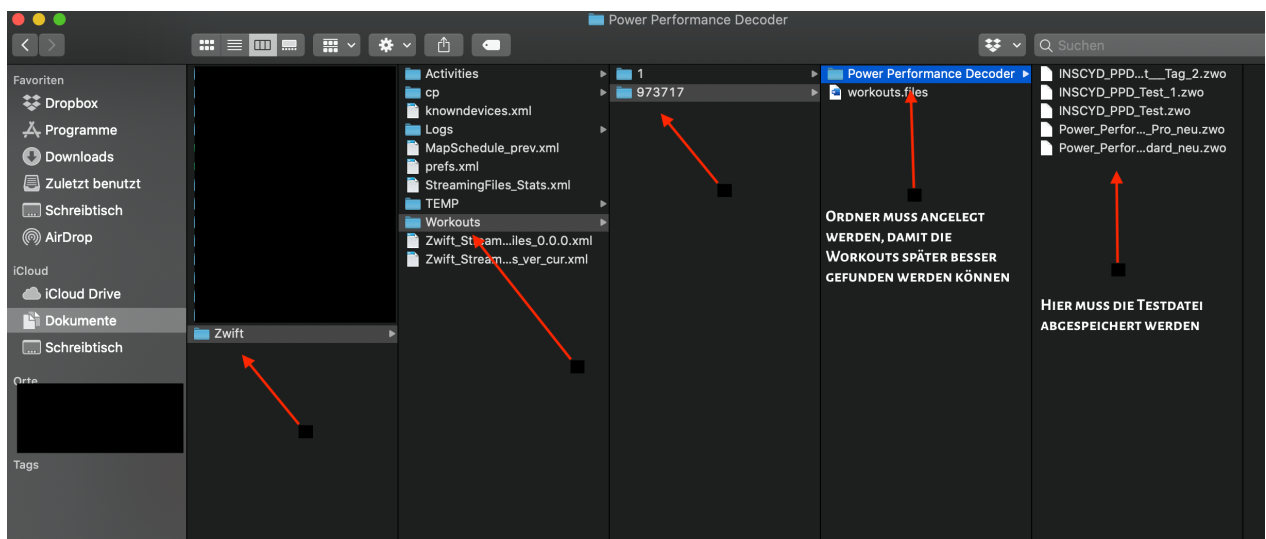
Power-Performance Decoder mit Zwift durchführen

Speicherung der Testdatei auf dem PC

Um das PPD-Workout in Zwift anzuzeigen, musst Du die Testdatei „Power_Performance_Decoder_Standard.zwo“ an einem bestimmten Ort auf deinem Computer speichern. Bitte beachte dazu die folgende Abbildung.

Die Testdatei muss im Ordner „Zwift“ gespeichert werden: Dokumente > Zwift > Workouts > Nummerierter Ordner*

** jede Person, die sich bei Zwift auf dem Computer anmeldet, erhält eine nummerierten Ordner speziell für diesen Benutzer.*



Zwift

Die PPD Testdatei wird jetzt in Zwift unter "Workouts" wie in der folgenden Abbildung angezeigt.



Testvorbereitung

- Powermeter und Smart Trainer kalibrieren
- Powermeter als „Power Quelle“ in Zwift koppeln
- Daten auch mit dem Radcomputer aufzeichnen
- Aufzeichnungsintervall des Radcomputers auf 1 Sekunde! (nicht intelligent) setzen
- ERG Mode einschalten
- Herzfrequenz (auf Radcomputer) aufzeichnen

Testdurchführung

Alle Testintervalle müssen SITZEND ausgeführt werden!!!

Während des Tests erhältst Du Anweisungen auf dem Bildschirm in Zwift, die Dich bei der Durchführung des Tests begleiten.

Es werden insgesamt vier Testintervalle absolviert:

- 20 Sek. maximaler Sprint sitzend
- 3 min maximale Belastung sitzend
- 6 min maximale Belastung sitzend
- 10 min maximale Belastung sitzend

Die Testintervalle werden als „Freeride“-Intervall durchgeführt. Während des "Freeride-Intervalls" gibt es keine Leistungsbegrenzung und Du wirst das Gefühl einer flachen Straße haben, unabhängig vom Gelände, das auf Zwift zu sehen ist.

Warm-Up

Als Teil des Warm Ups wirst Du durch 2 x 7 Sekunden sitzende Sprints geführt. Diese Sprints dienen dazu, das Warm-Up zu verbessern und Dir auch ein Gefühl für den Widerstand des Smart Trainers während der "Freeride"-Abschnitte zu vermitteln. Sie ermöglichen es Dir auch, die Gangwahl für den 20 Sekunden Sprint zu testen. Der Gang sollte so gewählt werden, dass du zügig beschleunigen kannst und während den 20 Sekunden nicht schalten musst. Wir empfehlen dir im Vorfeld schon einmal einige Testsprints durchzuführen, damit du ein Gefühl für den Widerstand und den richtigen Gang entwickelst.

Es ist unbedingt erforderlich, dass Du die 7 Sekunden Sprints im Warm Up und den 20 Sekunden Testsprint mit sehr geringer Leistung und Trittfrequenz startest. Optimal ist es die Trittfrequenz auf ca. 40 U/min und die Leistung auf ca. 0,7 W/kg zu reduzieren.

Aufteilung der Testtage

Die Testung kann an einem Tag 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 Sprinttest und 10 min Maximaltest
- Tag 2: 3 min- und 6 min Maximaltest

In dem vorgegeben Workout werden dir immer alle 4 Teststufen angezeigt werden. Solltest du den Test jedoch an mehreren Tagen durchführen überspringe bitte die jeweiligen Stufen, die für den Testtag nicht vorgesehen sind. Wie du die entsprechenden Blöcke überspringst erfährst du im Infokasten „Optionen im Workout Modus“ weiter unten.

Testintervalle

Die einzelnen Testintervalle werden im „Free-Ride“ Modus ohne Leistungsbegrenzung gefahren. Während dieser Intervalle kannst Du die Gänge wechseln, während Du versuchst die höchstmögliche Leistung zu erzeugen, genau wie im Freien.

**Bitte beachte, dass für den 20 Sekunden-Sprint die Gänge nicht gewechselt werden dürfen!*

Besonderheit 20s Sprint

Vor dem 20s Sprint ist es sehr wichtig, dass 100 Sekunden vorher keine Pedalumdrehung stattgefunden haben darf.

Problem hierbei: wenn keine Leistung erzeugt wird, wird die Zeit in Zwift angehalten und der nächste Belastungsblock demnach nicht erreicht.

Lösung: höre auf zu treten und drücke auf deinem Radcomputer die Lap Taste. Nach 100 Sekunden (1:40min) springst du manuell zum nächsten Block (20s Sprint) (siehe Infokasten „Optionen im Workout Modus“ unten) und startest mit deinem Sprint.

Recovery Intervalle

Die vorgegebene Leistung in den Recovery Intervallen basieren auf Deiner FTP Einstellung. Du solltest dich hierbei im regenerativen Bereich bewegen. Sollten die Angaben fehlerhaft sein, passe die Wattzahl bitte an. Während dieser Abschnitte bleibt die Leistung bei Verwendung des ERG-Modus unabhängig vom Gang oder der Trittfrequenz konstant. Versuche Dich in den Pausen so gut es geht zu erholen, genügend zu trinken und dich mit Kohlenhydraten zu versorgen.

Überblick Testprotokoll

Power Performance ...	
Abschließen in 1:32:30	
7min Aufwärmen	
Vorbereitung auf 1. 7s Sprint	1:15 Freie Fahrt
1. Testsprint	7sec Freie Fahrt
Vorbereitung auf 20s Testsprint Sprint	1:15 Freie Fahrt
Nahezu keine Pedalumdrehung	7sec Freie Fahrt
20s Testsprint	20sec Freie Fahrt
8min @ 180w	
Gangwahl für Sprint + 100s nahezu keine Pedalumdrehung	2:10 Freie Fahrt
20s Sprint	21sec Freie Fahrt
Erholung	12min @ 160w
3min Maximalbelastung	3min Freie Fahrt
Erholung	15min @ 160w
6min Maximalbelastung	6min Freie Fahrt
Erholung	20min @ 165w
10min Maximalbelastung	10min Freie Fahrt
5:55 @ 145w	
▲ 100% ▼ ★ 0/16	

Nach dem Test - Datenverarbeitung

Lade die .fit Datei von Deinem Fahrradcomputer herunter und schicken sie zusammen mit den Allgemeinen Angaben an tri2gether.coaching@gmail.com Wir werten die Daten für dich aus und senden dir deine Auswertung per Mail zu.

Optionen im Workout Modus

Befehl	Zwift Companion App	Computer	Anmerkungen
Workout- Abschnitt überspringen	Block überspringen	Tab-Taste	n/z
Widerstand erhöhen	Pfeil nach oben auf dem Befehlsbildschirm	+	Die Optionen zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands sind nur bei Trainern verfügbar, bei denen der ERG-Modus nicht aktiviert ist.
Widerstand verringern	Pfeil nach unten auf dem Befehlsbildschirm	-	Die Optionen zum Erhöhen oder Verringern des Widerstands sind nur bei Trainern verfügbar, bei denen der ERG-Modus nicht aktiviert ist.
Pause	Pause	n/z	n/z
FTP-Bias erhöhen	Pfeil nach oben auf dem Befehlsbildschirm	n/z	Wenn du den ERG-Modus bei einem Trainer, der den ERG-Modus unterstützt, nicht nutzt, ändern sich die Schaltflächen in der Zwift Companion App entsprechend dem Workout-Block: Block Freie Fahrt = manueller Widerstand; andere Blöcke = FTP-Bias
FTP-Bias verringern	Pfeil nach unten auf dem Befehlsbildschirm	n/z	Wenn du den ERG-Modus bei einem Trainer, der den ERG-Modus unterstützt, nicht nutzt, ändern sich die Schaltflächen in der Zwift Companion App entsprechend dem Workout-Block: Block Freie Fahrt = manueller Widerstand; andere Blöcke = FTP-Bias