

POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

VORBEREITUNG

- Vermeide spätestens ab 2 Tage vor dem Test eine intensive Belastung
- Im Idealfall ist der Tag unmittelbar vor der Diagnostik ein Ruhetag (=kein Sport)
- Ernähre dich in den Stunden vor der INSCYD Diagnostik, wie vor einer intensiven Trainingseinheit – kohlenhydratreich, nicht zu fetthaltig und mind. 2h Abstand von letzter großer Mahlzeit bis zur Diagnostik.
- Powermeter und Trainingsgerät zur Aufzeichnung sollten geladen sein

AUFWÄRMEN

- mindestens 15 Minuten, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einen höheren Leistungsbereich, ohne dabei all-out zu gehen! Zwischen dieser Steigerung und dem ersten Test sollten mindestens 8 Minuten Pause liegen.
- Alle Tests können am selben Tag innerhalb derselben Sitzung durchgeführt werden. Wenn es jedoch angenehmer ist, können die Tests auf bis zu drei aufeinanderfolgenden Tagen verteilt werden.
- Verpflege dich zwischen den Test mit ausreichend Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlenhydraten

POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

TEST

1. Test Sitzsprint

20 Sekunden SITZSPRINT (zulässiger Bereich: 18-24s)

Pause: 12 Minuten bei 50% der FTP-Zeit vor dem nächsten Intervall.

2. Test 3-Minuten All out

Maximale Anstrengung über 3 Minuten (zulässiger Bereich 2:30 – 3:15min)

Pause: 15 Minuten bei 50 % der FTP-Zeit vor dem nächsten Intervall

3. Test 6-Minuten All out

Maximale Anstrengung von 6 Minuten (zulässiger Bereich 4-8 Minuten)

Pause: 15 Minuten bei 50 % der FTP-Zeit vor dem nächsten Intervall.

4. Test 12-Minuten All out

12 Minuten maximale Anstrengung (zulässiger Bereich 8-20 Minuten)

POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

TEST - weitere Ergänzungen

20 Sekunden MAXIMALER SITZSPRINT

Falls im Freien durchgeführt: Suche Dir eine ruhige Straße mit minimalem Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade sein, ohne Kurven oder Abzweigungen. Am besten ist eine leichte Steigung oder noch besser – Gegenwind!

Vor dem Test, Ausrollen und leichtes Pedalieren für 5 Minuten.

In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest gibt es KEINE PEDALIERUNG.

Hinweis: Der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn Du vor dem eigentlichen Sprint nicht mindestens 100 Sekunden ruhest /ausrollst!

Wichtig: Probiere die richtige Übersetzung in ein paar Trainingseinheiten VOR dem Test herauszufinden.

Es gilt: sitzen bleiben, nicht schalten! Sei Dir bewusst, dass es nach 7-8s schmerzhaft werden kann – trotzdem gilt es maximal weiter zu sprinten.

Wenn Du das Gefühl hast, den falschen Gang eingelegt zu haben (=zu einfach oder =zu schwer, d.h. die Leistung konnte nicht über die 20s aufrecht erhalten werden), dann wiederhole den Test noch einmal (nach den empfohlenen 15min Erholung).

3, 6 und 12 Minuten maximaler Leistungstest

Falls im Freien durchgeführt: Wähle eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend ist.

Wenn Du während des Tests Verkehr, enge Kurven, Gefälle oder andere Hindernisse hast, die es nicht ermöglichen, eine konstant hohe Leistung zu treten, kann dies den Test ungünstig machen.

Die Intervalle kannst Du aus der Fahrt beginnen, d.h. ein Stehenbleiben wie beim Sprinttest ist nicht nötig.

Schalten ist hier erlaubt.



POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

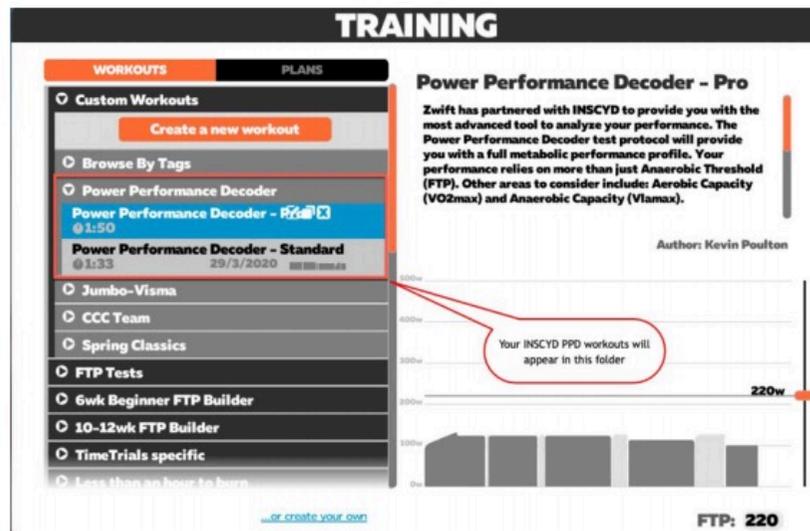
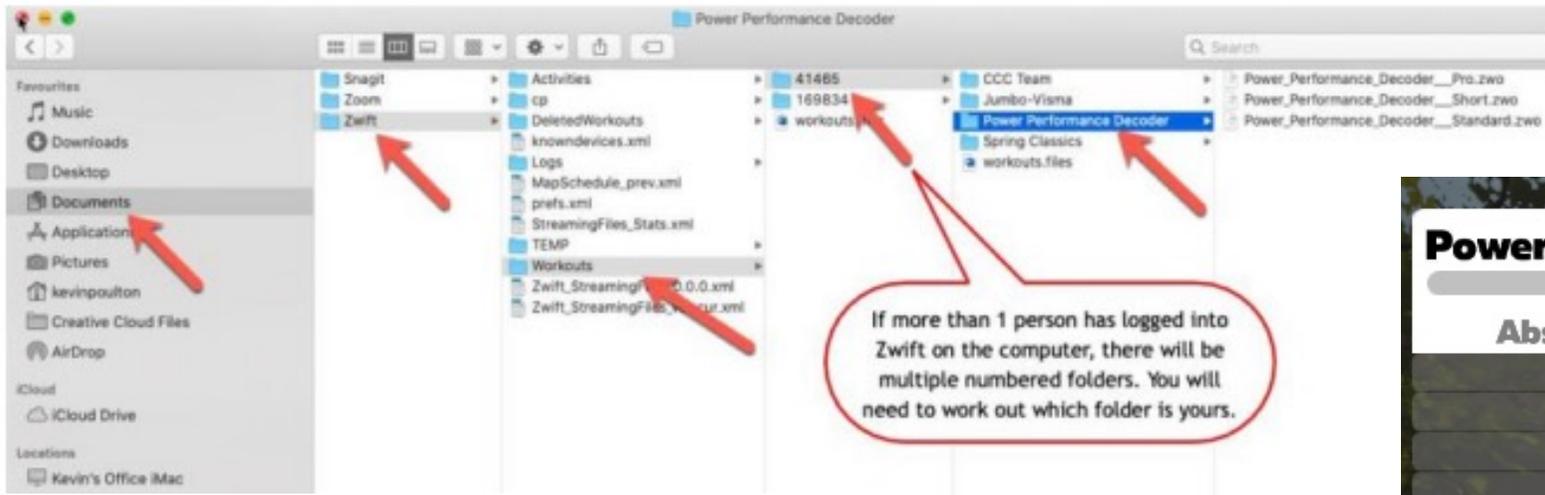
Ablauf

1. Du fährst den Test. (Für den Smarttrainer gibt es einen Zwift-file)
2. Schicke mir die Daten als .fit-file an matthiasgraute@arcor.de (oder lade sie bei Trainingpeaks hoch, wenn wir verbunden sind)
3. Trage dich für einen Termin für ein Zoom-Gespräch ein. Dauer circa 30 min. <https://meetings.hubspot.com/matthiasgraute>
4. Du bekommst daraufhin eine Bestätigung des Termins mit einer Zoom-Einladung
5. Du erhält die komplette Auswertung per Email als PDF zugeschickt
6. Wir besprechen deinen Test per Zoom. Ich schalte dir meinen Bildschirm frei, damit du auch die dynamischen Graphiken sehen kannst.

Zwift

Power Performance Decoder - Zwift Download

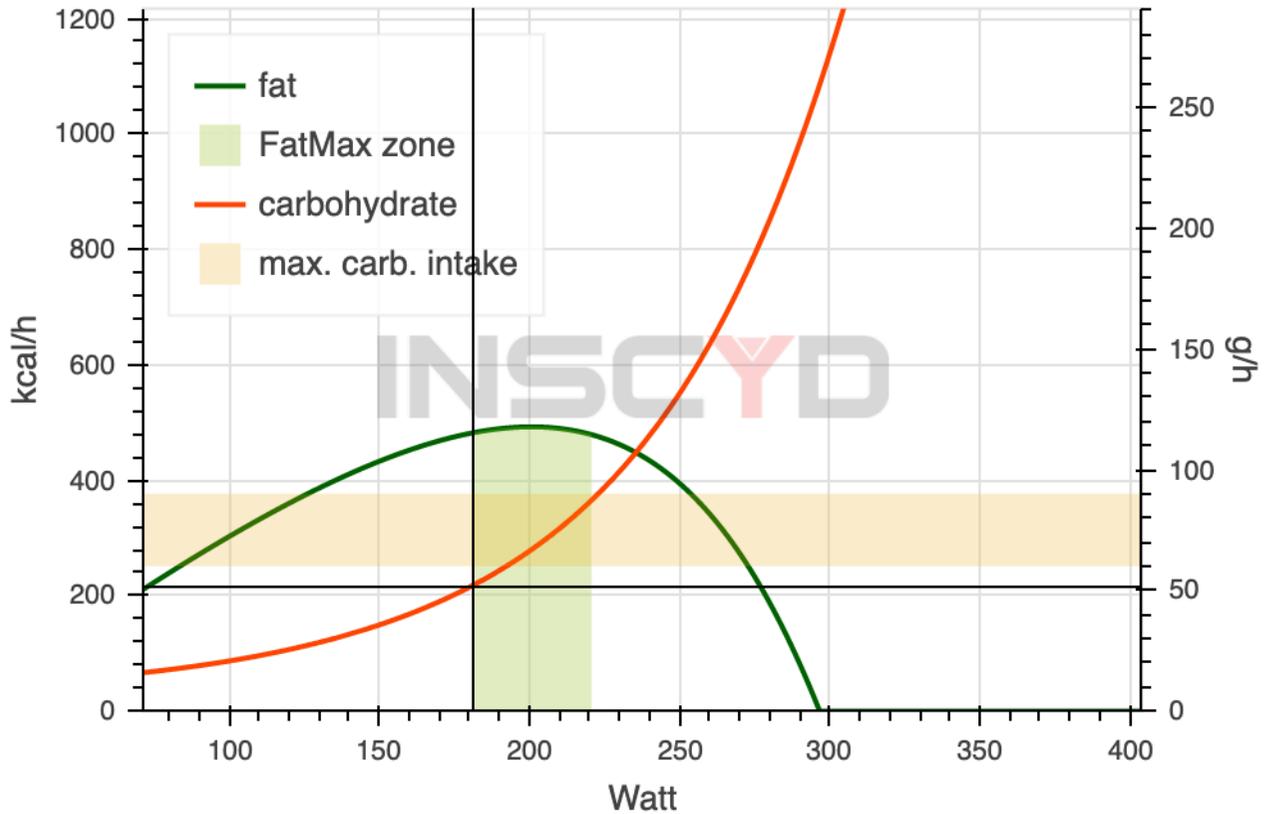
Zwift-file in Ordner „Zwift“ - „Workouts“ - „Zahlenkombination“ schieben



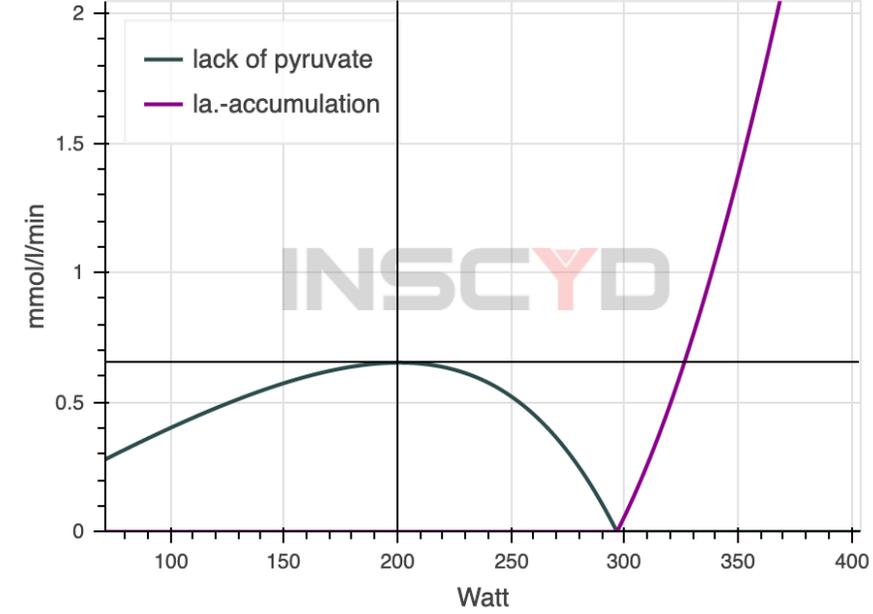
POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

Beispiele einer Auswertung (nur Teile)

Fat & carbohydrate combustion



Lack of pyruvate & lactate accumulation



Power: 200 Watt
 — Jake Fast, Test Date: 2020-03-23, Test ID: 25213
 lack of pyruvate: 0.65 mmol/l/min , la.-accumulation: 0 mmol/l/min