

INSCYD

Ablauf des Power-Performance-Decoder (PPD)

Bitte lies dir den Testablauf vollständig durch, bevor du den Test beginnst. Wenn du Fragen haben solltest, wende dich bitte gern an mich.

Stelle bitte sicher, dass du dich gut erholt hast, bevor du die Tests durchführst. Der PPD-Test sollte nicht sofort nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Für eine bessere Zuverlässigkeit sind ein oder zwei Ruhetage vor dem Test ideal.

Alle Intervalle eines Tests müssen sitzend unter den gleichen Bedingungen Indoor ODER Outdoor absolviert werden. Das immer gleiche Setup muss bei der Durchführung ebenso beachtet werden (*Bike Setup, Sitzposition, gleiches Powermeter/Smart-Trainer und Outdoor auf denselben Streckenabschnitten/ Anstiegen*)

Vorbereitung

Stelle sicher, dass dein Powermeter kalibriert ist und dein Radcomputer sowohl ausreichend geladen ist als auch genügend Speicherplatz zur Verfügung steht. Stelle das Aufzeichnungsintervall deines Radcomputers auf „1 Sekunde“, nicht auf „Intelligent“! Beachte, dass die Funktion AUTO-Pause zwingend ausgeschaltet sein muss. Solltest du einen Herzfrequenzmesser besitzen, lege diesen zusätzlich zu den Tests an.

Warm Up

Stelle sicher, dass Du ausreichend aufgewärmt bist. Es wird mindestens eine 15minütige Aufwärmphase empfohlen, welche auch 2-3 submaximale Antritte über 6-8sec. beinhaltet. Zwischen der Beendigung deines Warmups und dem ersten Intervall sollte eine 8–10-minütige Pause eingehalten werden. In dieser Zeit wird entweder gar nicht pedaliert oder nur mit einer sehr niedrigen Intensität.

Das Testprotokoll

Wichtig: Alle Tests müssen im Sitzen absolviert werden! Für jeden Intervall gibt es neben der Soll-Zeitvorgabe auch eine Mindest- & Maximaldauer. Diese Range ist unbedingt einzuhalten. Versuche, dich an der jeweiligen Soll-Zeitvorgabe zu orientieren.

1. **20 Sekunden** All-Out-Sprint-Test. Wichtig ist, dass der Sprint-Test wirklich „All Out“ und im Sitzen gefahren wird! (*Range zwischen 18 - 24 Sekunden ist zulässig*).
2. **3 min** maximale Anstrengung- trete die höchst mögliche konstante Leistung über das gesamte Intervall! (*Range zwischen 02:30 - 03:15 min ist zulässig*)
3. **6 min** maximale Anstrengung- trete die höchst mögliche konstante Leistung über das gesamte Intervall! (*Range zwischen 04:00 - 08:00 min ist zulässig*)
4. **12 min** maximale Anstrengung- trete wiederum die maximal konstant mögliche Leistung über das gesamte Intervall! (*Range zwischen 08:00 - 20:00 min ist zulässig*)

Zwischen den Tests solltest du mindestens 12-15min regenerieren. Pedaliere in der Zeit bei ca. 40-50% deiner Schwellenleistung.

Stelle sicher, dass Du vor dem nächsten Test vollkommen erholt bist. Du solltest dringend zwischen den Tests ausreichend Flüssigkeit und Kohlenhydrate zuführen.

Du kannst alle vier Tests an ein und demselben Tag fahren. Solltest Du den Eindruck haben, du ermüdest in einer Session zu sehr, empfehle ich dir, die Tests auf zwei oder drei aufeinanderfolgende Tage zu splitten. Dabei kannst du den 20 sec- All-Out-Sprint-Test an jedem der Testtage zu Beginn fahren. So hast du die Möglichkeit, über 2-3 Tage möglichst optimale Leistungsdaten zu erheben.

<u>Test an 2 Tagen</u>	<u>Test an 3 Tagen</u>
<u>Tag 1</u> : All-Out-Sprint-Test (20sec) : 12min- All-Out-Test <u>Tag 2</u> : All-Out-Sprint-Test (20sec) : 6min All-Out-Test : 3min- All-Out-Test	<u>Tag 1</u> : All-Out-Sprint-Test (20sec) : 12min- All-Out-Test <u>Tag 2</u> : All-Out-Sprint-Test (20sec) : 3min- All-Out-Test <u>Tag 2</u> : All-Out-Sprint-Test (20sec) : 6min- All-Out-Test

Den genauen Ablauf im Detail findest du auf den folgenden Seiten.

20 Sekunden Maximal Sprint-Test

Falls Draußen gefahren: Nutze eine ruhige Straße/ Strecke mit minimalem Verkehr. Die Straße sollte möglichst verlaufen. Im besten Fall geht sie leicht bergauf.

Probiere in einigen Testfahrten vorher, welcher Gang für dich an deiner gewählten Strecke am besten funktioniert. Diese Vorab-Tests müssen nicht länger als 8-10 Sekunden sein, um zu erkennen, ob du den idealen Gang gefunden hast.

Der Gang ist richtig, wenn du aus dem Stand zügig genug beschleunigen kannst, so dass du deine Maximalleistung sehr zügig erreichst, du gleichzeitig aber nicht innerhalb der 20 Sekunden schalten musst. Daher bietet es sich an, wenn dieser Streckenabschnitt leicht bergauf geht.

Die letzten 5 Minuten vor dem Test kannst du noch ganz locker pedalisieren. Die letzten **100 Sekunden** vor dem Test darf **gar nicht mehr pedaliert werden**, um die bestmögliche Testvorbereitung zu gewährleisten. Such dir hierfür ein Straßenschild, Baum o. Ä., wo du dich bis kurz vor dem Start festhalten kannst, um bereits sicher im Pedal eingeklickt zu sein. Kurz vor dem Start kannst du dich dort abstoßen/ wegdrücken (ohne zu pedalisieren), um den Sprint aus nicht komplett aus dem Stand fahren zu müssen.

Wichtig: Die Software akzeptiert das Testprotokoll nicht, sollte die Pause von 100 Sekunden vor dem Test fehlen!

Es wird empfohlen, dass du diesen Test ein zweites Mal wiederholst, solltest du den Eindruck haben, du hast den falschen Gang gewählt und / oder du konntest nicht die gesamten 20 Sekunden die maximale Leistung erbringen.

Solltest Du den Test wiederholen, stelle sicher, dass Du zwischen den Versuchen mindestens 15 min Erholung einplanst.

3 Minuten Maximal-Power-Test

Wähle eine ruhige Straße, die flach bis leicht bergan geht. (ca. 1-3%)

Es ist notwendig, dass du es schaffst über die gesamte Testzeit die maximal mögliche Leistung aufrechtzuhalten.

Solltest Du störenden Straßenverkehr, abfallenden Streckenverlauf, starke Kurven oder Hindernisse auf der Strecke haben, macht das den Test ungenau und nicht zuverlässig. Stelle sicher, dass du vorab die Strecke geplant hast und dir ein Stück suchst, welches lang genug ist.

6 Minuten Maximal-Power-Test

Wähle eine ruhige Straße, die flach bis leicht bergan geht. (ca. 1-3%)

Es ist notwendig, dass du es schaffst über die gesamte Testzeit die maximal mögliche Leistung aufrechtzuhalten.

Solltest Du störenden Straßenverkehr, abfallenden Streckenverlauf, starke Kurven oder Hindernisse auf der Strecke haben, macht das den Test ungenau und nicht zuverlässig. Stelle sicher, dass du vorab die Strecke geplant hast und dir ein Stück suchst, welches lang genug ist.

12 Minuten Maximal-Power-Test

Wähle eine ruhige Straße, die flach bis leicht bergan geht. (ca. 1-3%)

Es ist notwendig, dass du es schaffst über die gesamte Testzeit die maximal mögliche Leistung aufrechtzuhalten.

Solltest Du störenden Straßenverkehr, abfallenden Streckenverlauf, starke Kurven oder Hindernisse auf der Strecke haben, macht das den Test ungenau und nicht zuverlässig. Stelle sicher, dass du vorab die Strecke geplant hast und dir ein Stück suchst, welches lang genug ist.

Datenhandhabung

Bei der Aufzeichnung nutze am besten eine vorgefertigte fit.-Datei, welche du dir auf deinen Radcomputer lädst. Im Test führt dich dieser dann automatisch durch das Testprotokoll. Die Datei erhältst du nach deiner Kontaktaufnahme von mir. Andernfalls markiere bitte deine jeweiligen Testabschnitte mit Zwischenzeiten (*LAP-Taste*) vor und nach dem jeweiligen Test, dies vereinfacht die anschließende Auswertung.

Lade die Testdaten (fit.-Datei) von Deinem Radcomputer runter und sende mir diese per Mail an sportsandtrain-magdeburg@t-online.de zu.

Zusammenfassung des Protokolls

- I. Powermeter kalibrieren!**
 - II. Aufzeichnung auf 1sec stellen (nicht intelligente Aufzeichnung)**
 - III. Autostopp deaktivieren.**
 - IV. Alles im Sitzen testen und unter derselben Bedingung (Indoor bzw. Outdoor)**
 - V. Besser etwas zu intensiv starten als dauerhaft zu niedrig intensiv.**
 - VI. Die Erholungsphasen können ruhig ausgedehnt werden, du sollst gut erholt**
 - VII. Falls du draußen fährst, achte auf die Straße, Fußgänger etc. !**
-

1. 20sec all-out sitzender Sprint (keine TT-Position).

Finde die Wahl der Übersetzung vorher. Starte den Sprint nach einem 100sec vollständigen Stopp oder rollen (ohne zu kurbeln). Erhole dich nach dem Intervall für 12min bis 20min @50%FTP.

2. 3min all-out. Erhole dich nach dem Intervall für 15min bis 20min @50%FTP.

3. 6min all-out. Erhole dich nach dem Intervall für 15min bis 30min @50%FTP.

4. 12min all-out.

5. Lass mir die Dateien zukommen.