

## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL - LAUFEN!

### **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.
- GPS-UHR und Brustgurt sollten zur Aufzeichnung geladen sein. (Stryd-Powermeter, wenn vorhanden)
- Bevor Sie einen Leistungstest konsultieren Sie bitte Ihren Arzt und stellen Sie sicher, dass Sie bei guter Gesundheit sind.
- Stellen Sie sicher, dass Sie sich gut erholt haben, bevor Sie Tests durchführen. Diese Prüfung sollte nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Für eine bessere Zuverlässigkeit sind ein oder zwei Ruhetage vor dem Test ideal.
- Der Test kann über einen Zeitraum von 1 bis zu 3 Tagen erfolgen. Du kannst z.B. die ersten beiden Test am 1. Tag laufen und den 3. und 4. Test am 2. Tag. Du kannst auch alle Tests am selben Tag durchführen.
- Wenn es jedoch bequemer ist, können Sie sie an drei aufeinander folgenden Tagen platzieren, jedoch nicht mehr.
- Wählen Sie eine offene Straße mit freiem Blick zum Himmel. Es ist wichtig, ein GPS-Signal von höchster Qualität zu gewährleisten. Führen Sie den Test nicht auf einer Strecke durch, die von Bäumen bedeckt ist, oder in städtischen Gebieten mit hohen Gebäuden.
- Wenn Sie den Test auf einer Laufstrecke durchführen möchten:

## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL - LAUFEN!

- Stellen Sie sicher, dass Ihre GPS-Uhr genaue Daten erfasst, während Sie auf der Strecke laufen.
- Dies kann mithilfe der Garmins-Funktion „Track Run“, eines Cronos-GPS oder des Geschwindigkeit abgeleitet von einem Stryd Pod.  
Wind, Oberfläche, Steigung:
- Testen Sie auf einer harten Oberfläche: einer Laufbahn, Beton / Straßen oder einem festen Weg.
- Verwenden Sie eine flache Straße oder einen flachen Weg
- Stellen Sie sicher, dass der Wind keine Auswirkungen hat. Führen Sie den Test nicht an einem stürmischer Tag.
- Für alle Tests außer dem Sprint können Sie einen „Hin- und Rückweg“- Strecke verwenden.
- Machen Sie einfach eine 180 ° Kehrtwende zur Hälfte der Anstrengung. Dies hat den Vorteil, dass die Wirkung von Wind normalisiert wird.
- Zusammenfassend:
  - Wählen Sie eine Route unter freiem Himmel: keine Bäume, Wälder oder städtischen Regionen mit hohen Gebäuden
  - feste Straßenoberfläche (Beton, fester Weg, normale Straße oder Gleis)
  - Wählen Sie eine flache Straße ohne Wind
- Wenn Sie auf einer 400 m langen Strecke laufen: Stellen Sie sicher, dass Sie auf Ihrer Strecke die Option „Streckenlauf“ aktiviert haben

## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL - LAUFEN!

- Garmin Gerät. Stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Uhr kalibriert haben und wechseln Sie nicht die Spur! Klicken Sie hier für weitere Informationen.
- Bereiten Sie Ihre GPS-Laufuhr und -Route vor: Bitte stellen Sie sicher, dass Sie den Test in einem Gebiet mit gutem GPS-Empfang durchführen. Überprüfen Sie Ihre Laufuhr, um festzustellen, ob sie GLONASS parallel zu GPS verwenden kann. Wenn ja, aktivieren Sie GLONASS und GPS - dies erhöht die Genauigkeit. Stellen Sie sicher, dass noch genügend Speicherkapazität vorhanden ist. Stellen Sie so ein, dass jede Sekunde Daten aufgezeichnet werden (keine intelligente Aufzeichnung!).
- Zusammenfassend: auf 1s Aufnahme einstellen (keine intelligente Aufnahme). Aktivieren Sie GPS und GLONASS - falls verfügbar.
- Stellen Sie sicher, dass Sie über genügend Akku und Speicher verfügen

### 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 - LAUFEN!

### 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 Laufen - Kurze Zusammenfassung

#### 1. Test Sprint

2 min Pause im Stehen!

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

Pause: 12 Minuten leichtes Joggen

#### 2. Test 3-Minuten All out

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

Pause: 15 Minuten leichtes Joggen

#### 3. Test 6-Minuten All out

Maximale Anstrengung von 6 Minuten (zulässiger Bereich 5-8 Minuten)

Pause: 15 Minuten leichtes Joggen.

#### 4. Test 12-Minuten All out

## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

### TEST - weitere Ergänzungen

#### 20 Sekunden SPRINT

Beginnen Sie so schnell wie möglich

- häufigste Fehler I: Nicht vor dem Sprint ausruhen. Sie müssen sich vorher volle 2 Minuten vor dem Sprint ausruhen. Ihre Sprintdaten werden von der INSCYD-Software automatisch abgelehnt, wenn in den letzten 2 Minuten vor dem Sprint zwei große Bewegungen (Gehen, Joggen) festgestellt werden!
- häufigste Fehler II: zu langes Sprinten! Stellen Sie sicher, dass Ihr Sprint 18-24 Sekunden dauert. Beschleunigen Sie den Sprint nicht - gehen Sie so hart wie möglich und halten Sie Ihre Geschwindigkeit 20 Sekunden lang.
- empfohlene Mindestwiederherstellung: 12 Minuten leichtes Joggen und / oder Gehen vor dem nächsten Intervall

Es wird empfohlen, den Sprint (einschließlich der Ruhezeit) zweimal durchzuführen, um die Genauigkeit der Daten zu erhöhen!

#### 3 Min Test

Versuchen Sie, die höchstmögliche Geschwindigkeit 3 Minuten lang zu halten

- Es ist in Ordnung, am Anfang schnell zu laufen. Übertempo am Start ist in Ordnung!
- Häufigster Fehler: Angst, zu hart anzufangen oder sich zurückzuhalten.
- empfohlene Mindestwiederherstellung: 15 Minuten leichtes Joggen vor dem nächsten Intervall

## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

### TEST - weitere Ergänzungen

#### 6 Minuten Test

6 Minuten maximale Anstrengung (zulässiger Bereich 5-8 Minuten)

- Versuchen Sie, die höchstmögliche Geschwindigkeit 6 Minuten lang zu halten.
- empfohlene Mindestwiederherstellung: 15 Minuten leichtes Joggen vor dem nächsten Intervall

#### 12 Min Test

Maximale Anstrengung von 12 Minuten (zulässiger Bereich 10-30 Minuten)

- Versuchen Sie, die höchstmögliche Geschwindigkeit 12 Minuten lang zu halten.
- empfohlene Mindestwiederherstellung: 15 Minuten Joggen.



## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

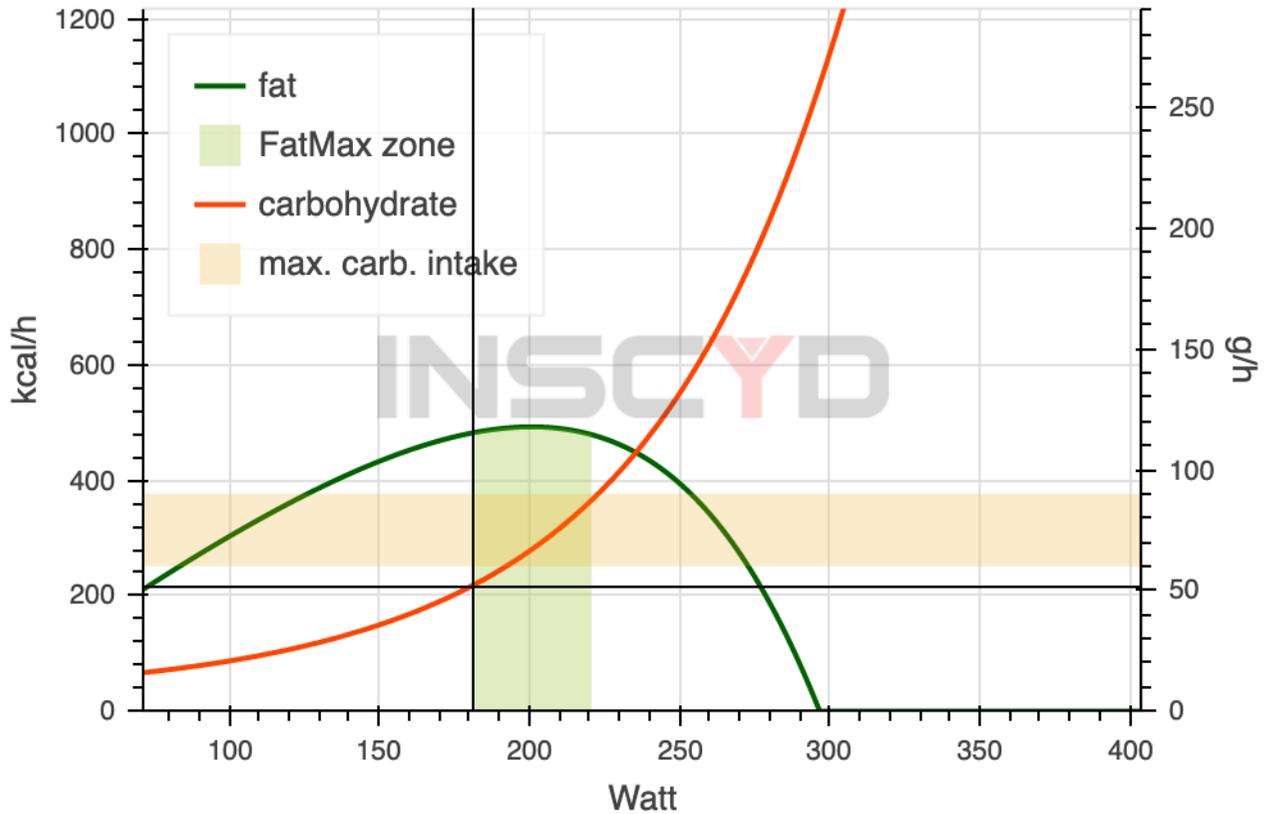
### Ablauf

1. Du läufst den Test.
2. Schicke mir die Daten als .fit-file an [matthiasgraute@arcor.de](mailto:matthiasgraute@arcor.de) (oder lade sie bei Trainingpeaks hoch, wenn wir verbunden sind)
3. Ich prüfe, ob du den Test richtig umgesetzt hast. Falls es nicht der Fall ist, entstehen für dich **keine** Kosten!!
4. Trage dich für einen Termin für ein Zoom-Gespräch ein. Dauer circa 30 min. <https://meetings.hubspot.com/matthiasgraute>
5. Du bekommst daraufhin eine Bestätigung des Termins mit einer Zoom-Einladung
6. Du erhält die komplette Auswertung per Email als PDF zugeschickt
7. Wir besprechen deinen Test per Zoom. Ich schalte dir meinen Bildschirm frei, damit du auch die dynamischen Graphiken sehen kannst.

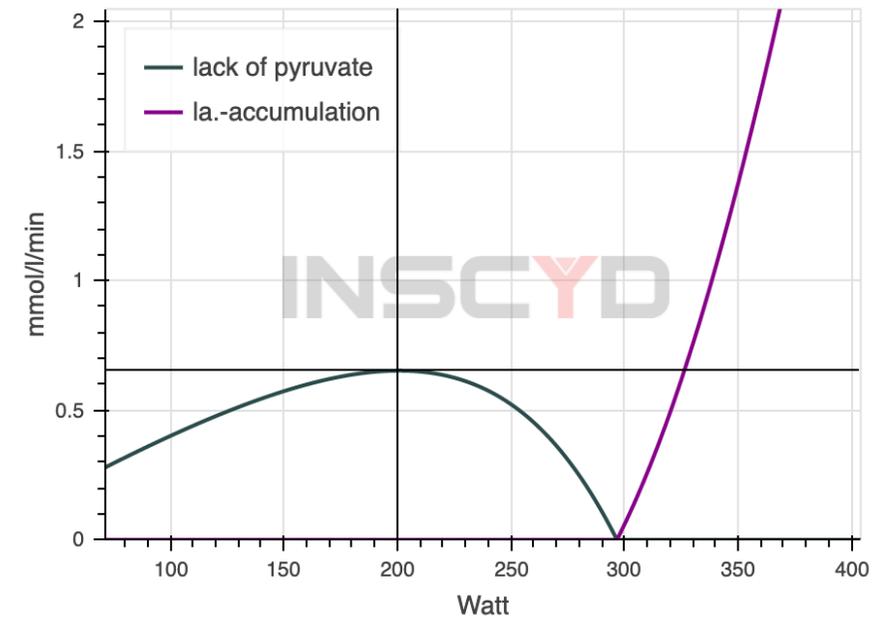
## POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

### 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