

## Ablauf der INSCYD-Laktatdiagnostik

Stelle bitte sicher, dass du dich gut erholt hast, bevor du die Tests durchführst. Dieser 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 absolviert werden. Das immer gleiche Setup muss bei der Durchführung ebenso beachtet werden (*Bike Setup, Sitzposition, gleiches Powermeter/Smart-Trainer*).

### Ablauf

- Warm Up für 5 - 15min
- 3x submaximale Belastungen über 4 - 6min
- 1x All Out Belastung über 3 - 4min
- Zwischen den Belastungen passive & aktive Pause
- Laktatabnahme vor und nach jeder Stufe
- Abschließendes Cool Down

