



## POWER-PERFORMANCE DECODER powered by INSCYD

Bevor Du einen Test durchführst, wende Dich bitte an Deinen Arzt und stelle sicher, dass Du bei guter Gesundheit bist. Bitte lies dazu den Abschnitt der Unbedenklichkeitserklärung in unseren AGBs.

**BITTE LIES DIESES GESAMTE DOKUMENT VOR DER DURCHFÜHRUNG DEINES DYMANCE-TESTES.**

*Wenn Du Fragen haben solltest, wende Dich bitte an einen unserer Trainer.*

### **Gut erholter Zustand:**

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.

Wenn Du jedoch Informationen zu Deiner persönlichen Ermüdung sammeln möchtest, empfehlen wir Dir, einen Test in erholten Zustand durchzuführen und, zum Vergleich, einen in einem ermüdeten Zustand.

Die Tests können über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen erfolgen. Unsere Coaches können Dich beraten, in welcher Form Du die Tests abhängig von Deinem Leistungsstand, angehst.

*Alle Intervalle (alle 4) müssen sitzend unter den gleichen Bedingungen (Drinnen, Draußen) und gleich durchgeführt werden. (Fahrrad, Sitzposition, gleiches Powermeter/Smart-Trainer und auf dem selben Gefälle (Berg / in der Ebene))*

### **Schritt 1 - 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 auf 1 Sekunde! (Nicht „intelligente Aufzeichnung!“) Mache eine Nullstellenkalibrierung sofern erforderlich vor jedem Test, um die bestmögliche Präzision zu erzielen. Solltest Du einen Herzfrequenzmesser besitzen, lege diesen zusätzlich zu den Tests an.



## Schritt 2 - Warm up

Stelle sicher, dass Du ausreichend aufgewärmt bist. Es wird mindestens eine 15minütige Aufwärmphase empfohlen. Wir empfehlen folgendes Einfahrprotokoll:

- 10min 40-50% FTP
- 4min 65% FTP
- 4min 75% FTP
- 4min 85% FTP
- 5min 50% FTP
- 2 x 6sec. Antritte mit 80% der Maximalbeschleunigung, Pause: ca. 1min bei 40% FTP
- 8-10min Pause oder sehr lockeres kurbeln bei 35-45% FTP, bis zum ersten Maximaltest.

## Zur Verwendung Draußen mit einem Powermeter am Rad:

15 - 30min leicht progressiv bis zu dem Teilstück, an dem Du die Tests ideal fahren kannst (was Du bei der Auswahl Deines idealen Streckenabschnittes beachten musst, findest Du weiter unten in dieser Anleitung).

Ab Minute 15 solltest Du ca. 2-3 submaximale Antritte über 6-8sec. integrieren. Dazwischen jeweils eine Pause von gut 1,5 - 2 Minuten einhalten.

Zwischen Warmfahren und erstem Test macht Du mindestens 8 Minuten (maximal 12 Minuten) Pause. Pause bedeutet, nur locker dahinkurbeln bis gar nicht treten.

## Schritt 3 - Die 4 Tests

Wichtig: ALLE TESTS MÜSSEN im SITZEN gefahren werden!

1. 20 Sekunden (erlaubt ist ein Range zwischen 18 & 24 Sekunden) All-Out-Sprint-Test. Absolut volle Pulle von Sekunde 0,1 an bis zum Abbruch nach mindestens 18, besser 20 Sekunden. Im sitzen!!
2. 2:30min. Maximal Anstrengung (trete die höchst mögliche konstante Leistung über das gesamte Intervall)
3. 4min. Maximale Anstrengung (trete die höchst mögliche konstante Leistung über das gesamte Intervall!)
4. 10-12min. Maximale Anstrengung (trete wiederum die maximal konstant mögliche Leistung über das gesamte Intervall!)



Zwischen den Tests solltest Du mindestens 12-15min Regeneration haben. Sprich sehr locker kurbeln bei ca. 40-50% Deiner FTP.

Stelle sicher, dass Du vor dem nächsten Test vollkommen erholt und aufgefüllt bist. Du solltest dringend zwischen den Tests ausreichend Flüssigkeit und Kohlenhydrate zuführen, speziell vor dem 10-12 Minuten Maximaltest.

Du kannst alle Tests an ein und dem selben Tag fahren. Solltest Du den Eindruck haben, Du ermüdest in einer Trainingseinheit zu sehr, empfehlen wir Dir die Tests auf zwei oder drei Tage zu splitten. Das ist kein Problem. Aber bitte nicht mehr als 3 Tage.

Wie oben erwähnt helfen Dir unsere Coaches gerne weiter, solltest Du zur idealen Durchführung Fragen haben.

Wir empfehlen vorab an einem Tag Test 1 + 4 anzuwenden und am folgenden oder darauf folgenden Tag Test 2 und 3..

Im Folgenden beschreiben wir die Testdurchführung noch etwas präziser und detaillierter.

### 1. 20 sekunden SITZENDER Maximal Sprint-Test

Falls Draußen gefahren: Finde eine ruhige Straße mit minimalem Verkehr. Die Straße muss gerade mit keinen Kurven oder Ecken sein. Im besten Fall geht sie leicht bergauf oder noch besser, Du hast dazu leichten Gegenwind.

Die letzten 5minuten vor dem Test darfst Du nur noch ganz locker kurbeln. **Die letzten 100 Sekunden vor dem Test wird gar nicht mehr pedalliert**, um die best mögliche Testvorbereitung zu gewährleisten.

**Wichtig: die Software akzeptiert den Test nicht, sollte die 100 sekündige Pause vor dem Test fehlen!**

Wichtig: 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 der Gang der richtige ist.

Der Gang ist richtig, wenn Du zügig genug beschleunigen kannst, so dass Du Deine Maximalleistung sehr zügig erreichst, gleichzeitig Du aber nicht schalten musst innerhalb der 20sekunden. Deshalb bietet es sich an, wenn dieser Streckenabschnitt leicht bergan geht.



### Hier nochmal die wichtigsten Durchführungskriterien auf einen Blick:

1. Sitzen bleiben während des gesamten Testes! Aufstehen produziert falsche Resultate!
2. Kein Gangwechsel während der 20 Sekunden!
3. 100% Maximale Leistungsabgabe während des gesamten Testes!
4. 100 Sekunden Pause (nahezu keine Leistung, nur so locker vor dem Antritt rollen, dass Du nicht umfällst) unmittelbar vor dem Test

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 zwischen den Versuchen mindestens 15min Erholung ansetzt!

Noch einmal! ES IST UNERLÄSSLICH, dass Du die 20 Sekunden VOLLGAS gibst. Um eine exakte Messung zu erzielen ist dieser maximale Leistungsoutput, im SITZEN GEFAHREN, notwendig!

### 2. 2:30 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, Bergabstrecken, starke Kurven/Ecken 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.

### 3. 4min. 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, Bergabstrecken, starke Kurven/Ecken 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.



#### 4. 10min. 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, Bergabstrecken, starke Kurven/Ecken 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 allen Tests die Draußen gefahren werden, markiere bitte Deine Tests mit Zwischenzeiten vor und nach dem Test, damit sie anschließend leichter wieder zu finden sind.

Lade die Testdaten von Deinem Radcomputer runter (nicht die Smart-Trainer-Daten, solltest Du indoor gefahren sein) und lade diese bei der Buchung Deiner Testauswertung im dafür vorgesehenen Feld hoch, oder sende sie an Deinen Coach.

Im Upload-Vorgang kannst Du dann noch einmal in kurzen Worten mitteilen, in welchem Datensatz die Tests an welcher Stelle zu finden sind.

(Z.B. bei 2 FitFiles: Tests 1 (bei ca. Minute 45) & Test 4 (bei ca. Min. 70) in FitFile Nr.1; Test 2 (bei Min. 50) & Test 3 (bei Min. 80) in FitFile Nr. 2)

#### Zur Erklärung für einen Einsatz der Tests zu Hause auf dem Smart-Trainer:

Du hast die Möglichkeit, Dich mit uns zu verknüpfen und wir stellen Dir zwei ca. einstündige Programme zur Verfügung, die Du dann „nur“ innerhalb von 3 Tagen absolvieren musst. Diese Testsprotokolle sind folgendermaßen programmiert. Grundsätzlich basieren sie auf einer Leistungsangabe, die sich nach Deiner FTP richtet. Das heißt, diese FTP sollte grob stimmen.

Hierfür reicht jedoch die Präzision, mit der die FTP-Einstellung in Deinem Garmin oder Polar angeteigt wird. (sofern Du in regelmäßigen Abständen sowohl mit Leistungsmessung plus Herzfrequenz fährst. Hierbei ist es egal, ob Draußen oder auf dem Smart-Trainer)

Die 4 Tests werden dann im „freien Modus“ gefahren. D.h. der „Erg-Mode“ muss ausgeschaltet sein, bzw. über Zwift die Tests sind so programmiert, dass das System automatisch in den „freien Modus“ wechselt.



Hier gilt dann wie immer, diese 4 Tests müssen mit absolutem All-out gefahren werden. (Siehe Testbeschreibung oben)

Du kannst die Tests natürlich auch ohne vorgegebene Testprotokolle auf dem Smart-Trainer absolvieren. Dann gelten die gleichen Durchführungsbestimmungen wie in der Beschreibung für der Durchführung Draußen geschildert.

Viele Fahrer verknüpfen auch einfach z.B. ihre Wahoo-App mit dem Kickr und fahren alles im „freien Modus“.

So fährst Du z.B. die Tests komplett wie Draußen, nur eben nicht Draußen!

**Viel Spass dabei!**