



# INSCYD

## **POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL**

### **ERHOLUNGSSTATUS**

Stelle sicher, dass du zu Beginn der Testreihe ausreichend erholt bist! Diese Tests sollten nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Ideal wären ein oder zwei Ruhetage vor dem Test. Wenn man wissen möchte, wie sich Ermüdung in Deiner Leistung niederschlägt, kann man gerne eine Testserie innerhalb des normalen Trainings fahren und als Vergleich eine Serie ausgeruht, wie oben beschrieben. Der Test kann über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen stattfinden.

Alle vier Intervalle müssen SITZEND, unter den gleichen Bedingungen (drinnen, draußen), mit dem gleichen Fahrrad, in der gleichen Position (Auflieger, Oberlenker, tiefe Rennradposition), mit dem gleichen Leistungsmesser und auf der gleichen Steigung (Hügel vs. Ebene) durchgeführt werden – Für ALLE Intervalle!

### **VORBEREITUNG - 1.SCHRITT**

Vergewissere Dich, dass Dein Leistungsmesser kalibriert ist und Dein Fahrradcomputer aufgeladen ist und noch genügend Speicherplatz hat. Stelle die Aufzeichnung von Daten pro Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung!). Führen bei Bedarf vor jedem Test eine Kalibrierung der Nullpunktverschiebung durch und stelle sicher, dass ebenso Deine Herzfrequenz aufgezeichnet wird (falls Du einen Herzfrequenzmonitor hast).

### **AUFWÄRMEN -2.SCHRITT**

Stelle sicher, dass Du Dich richtig aufgewärmt hast. Es wird eine mindestens 15-minütige Aufwärmphase empfohlen, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einen höheren Leistungsbereich, ohne dabei all-out zu gehen! Zwischen dieser Steigerung und dann 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.

### **ZWISCHEN DEN TESTUNGEN**

Stelle stets sicher, dass Du Dich zwischen den Testintervallen ausreichend mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlenhydraten verpflegst (besonders vor dem 10-12-minütigen Test). Nach jedem Intervall solltest Du mindestens 20 Minuten ruhig fahren, bevor Du das nächste startest. Hier findest Du Richtwerte, an denen Du Dich orientieren kannst:

# DAS PROTOKOLL - vier Intervalle

## 1.

**20 Sekunden SITZENDER Sprint maximal (erlaubter Zeitrahmen: 18 24s)**

Mind. Erholungszeit: 12 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

## 2.

**3 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall erlaubter Zeitrahmen 2:30 3:15 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 15 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

## 3.

**6 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall erlaubter Zeitrahmen 4:00 8:00 Minuten)**

Mind. Erholungszeit: 20 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

## 4.

**12 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall erlaubter Zeitrahmen 8:00 20:00 Minuten)**

Im Anschluss beliebig lang gemütlich ausfahren

## ERLÄUTERUNGEN ZU DEN EINZELNEN BLOCKS:

### Zu 1.: (20s Sprint – indoor oder outdoor-):

Wenn outdoor: Suche Dir eine ruhige Straße mit wenig Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade sein, ohne Kurven und Kehren. Am besten ist eine leichte Steigung oder noch besser - Gegenwind! Vor dem Test einfahren und 5 Minuten leichtes Spinning. In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest nicht FAHREN, sondern passiv ruhen.

*Hinweis: Der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn Du vor dem eigentlichen Sprint nicht mindestens 100 Sekunden ausgeruht hast!*

Wichtig: Teste in einigen Trainingseinheiten VOR dem Test die beste Gangkombination aus, damit Du weißt, in welcher Gang Du in einem sitzenden (!!!) Sprint schnell genug beschleunigen kannst. Die Durchführung des Tests aus dem Sattel heraus führt zu falschen Ergebnissen! Beim Test reichen sicherlich auch schon 10s, um den richtigen Gang zu finden.

Sei Dir bewusst, dass es sehr schwierig sein kann, die maximale Leistung nach etwa 7 oder 8 Sekunden aufrechtzuerhalten. Dennoch ist es sehr wichtig, dass Du während der gesamten Dauer von 20 Sekunden so hart wie möglich drückst, wobei Du beachten musst, dass Du nicht schaltest und dabei sitzen bleibst.

Wir empfehlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Du das Gefühl hast, den falschen Gang ein-

gelegt zu haben, oder wenn Du nicht in der Lage warst, die Leistung über die vollen 20 Sekunden aufrechtzuhalten. Wenn Du den Test wiederholst, plane bitte 15 Minuten Erholung ein, bevor Du die Anstrengung erneut startest.

**ES IST WICHTIG**, dass Du über die gesamten 20 Sekunden „Vollgas“ gibst. Um eine genaue Auswertung zu gewährleisten, musst Du die maximale Sprintleistung (im Sitzen) aufzeichnen.

### **Zu den Tests 2.-4.: 3/6/12 Minuten All-Out Test**

Wähle eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend ist. Es ist wichtig, dass Du in der Lage bist, während der gesamten Dauer der Belastung eine konstante Leistung zu erbringen. Wenn Du während des Tests Verkehr, Kurven, Abfahrten oder andere Hindernisse hast, kann dies den Test ungültig machen. Stelle also sicher, dass Du die Strecke intensiv planst und genau überlegst, ob diese für die entsprechende Dauer von bis zu 12 Minuten (oder mehr) geeignet ist.

### **Datenverarbeitung**

Lade die Testdaten vom Bike-Computer (NICHT vom Smart Trainer, wenn Du den Test indoor gemacht hast) und schicke sie an [info@sisu-training.de](mailto:info@sisu-training.de)

## **NOCHMALS DAS PROTOKOLL ZUSAMMENGEFASST**

**1.**

20s Maximalbelastung im Sitzen. Passenden Gang vorab testen. Testintervall nach 100s passiver Pause beginnen. Danach 12 Minuten easy Spinning (50% Schwelle).

**2.**

3 Minuten Maximalbelastung. Danach 15 Minuten easy Spinning (50% Schwelle)

**3.**

6 Minuten Maximalbelastung. Danach 20 Minuten easy Spinning (50% Schwelle)

**4.**

12 Minuten Maximalbelastung. Danach beliebig ausfahren.

**5.**

Daten an [info@sisu-training.de](mailto:info@sisu-training.de)

# ABLAUF



## 1. Vorbereitung

Lade das  
PPD-Testprotokoll  
runter



## 2. Analyse

Testdurchführung  
gemäß des  
Testprotokolls.  
Du brauchst hierzu  
einen Smarttrainer (z.B  
Wahoo KICKR) und/  
oder ein kalibriertes  
Powermeter-System



## 3. Versand

Nach dem Test den  
File der Testeinheit per  
email an  
info@sisu-training.de  
schicken

zoom

## 4. Beratung

Nach Analyse deines  
Tests bekommst du die  
Ergebnisse per email  
zurückgeschickt und  
wir vereinbaren einen  
Termin zur Bespre-  
chung des Tests via  
Zoom

**DO THE BASICS  
RIGHT!**