



Power-Performance Decoder

Test Anweisung für Athleten

Lass dich vor dem Test von einem Arzt untersuchen und sei dir sicher, dass du bei bester Gesundheit für diesen Test bist.

Es ist wichtig, dass du das ganze Dokument liest bevor du startest. Falls noch Fragen auftauchen, kontaktiere mich einfach unter mail@mk-training.org oder 0660 5219991.

Vor dem Test

Damit du eine verlässliche Aussage bekommst, musst gut erholt sein. Dieser Test sollte nicht unmittelbar auf eine harte Trainingswoche erfolgen. Außerdem sollten ein bis zwei Erholungs-/Regenerationstage vor dem Test liegen.

Der Test kann auf bis zu **drei Tage** ausgeweitet werden. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, kontaktiere mich einfach.

Alle vier Intervalle müssen absolut gleich absolviert werden:

- ✓ In sitzender Position (kein Rausgehen aus dem Sattel – dies ist extrem wichtig!)
- ✓ ALLE vier unter denselben Bedingungen (outdoor oder indoor)
- ✓ mit demselben Rad oder Rollentrainer/Smart-Trainer*
- ✓ derselben Position (Unterlenker, Oberlenker, Aufleger, etc.)
- ✓ demselben Powermeter
- ✓ auf derselben Geländebeschaffenheit, wenn outdoor gefahren wird (entweder an einer Steigung oder im Flachen)*

*entscheide diese Punkte abhängig von deinen Anforderungen. Bist du ein Marathonfahrer macht es Sinn auf einer Steigung zu testen auf deinem Trainings-/Wettkampfrad. Bist du ein Zeitfahrer/Triathlet macht es Sinn in der Ebene auf dem Zeitfahrrad und der Position (Aufleger) zu testen (außer der Sprint, den nicht am Aufleger sondern im Sitzen), welche im Wettkampf vorkommen (außer du bist am Anfang vom Training und absolvierst die meisten Kilometer auf deinem normalen Rennrad). Also teste so, wie du danach auch fahren wirst! Fährst du viel indoor, dann teste auf deinem Smart-Trainer (am besten aber den Powermeter deines Rads verwenden, damit du auch für draußen haltbare Aussagen bekommst).

Vorbereitung – Step one

Achte darauf, dass dein Leistungsmesser kalibriert, dein Aufzeichnungsgerät und deine Schaltung aufgeladen sind. Setzt die Aufzeichnungsrate auf **JEDE SEKUNDE** (keine „intelligente Aufzeichnung“!). Wenn es dein Leistungsmesser verlangt, mach eine Neukalibrierung deines Leistungsmessers vor jedem Intervall. Zeichne deine Herzfrequenz auf, wenn du ein Aufzeichnungstool hast. Autostopp **MUSS** deaktiviert sein

Warm up – Step two

Sei ordentlich aufgewärmt. Es wird empfohlen zumindest ein 15min warm up zu fahren (auch mehr, das kannst du individuell entscheiden) mit einem kurzen max. 8sec Antritt (nicht ausbelastend). Nach dieser kurzen Anstrengung zumindest noch 8min locker fahren bevor du startest.

Du kannst alle Intervalle am selben Tag innerhalb derselben Session fahren. Ich würde dennoch empfehlen, die Testintervalle **auf drei Tage** ausdehnen. Am besten eignet sich Sprint + 3min Intervall, Sprint + 6min Intervall, Sprint + 12min Intervall. Der Sprint ist immanent wichtig und vom Ablauf her der anspruchvollste Part, daher am besten öfter, damit es zu verlässlichen Ergebnissen kommt.

Zwischen den Tests

Stelle sicher, dass du gut erholt bist und vor dem nächsten Intervall Energie zu dir genommen hast (Iso, Gels, etc. v.a. vor dem 10-12min Test). Im Zweifel lieber etwas länger warten und richtig gut erholen.

Erhole dich nach einem Intervall wieder mindestens 20min im regenerativen Bereich – siehe unten:

Das Testprotokoll (es gibt 4 Tests)

1. **20sec** SITZENDER maximaler Sprint (erlaubte Zeit: **zw. 18-24sec**)
 - Minimum an Erholungszeit danach: 12min @50% deiner FTP bevor du das nächste Intervall startest (besser: 20min, kann auch länger sein)
2. **3min** maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 3min lang konstant fahren kannst; starte lieber etwas zu hart als dass du zurückhältst, ersteres erhöht die Genauigkeit, zweiteres mindert sie etwas) (erlaubte Zeit: **zw. 2min30sec und 3min15sec**)
 - Minimum an Erholungszeit danach: 15min @50% deiner FTP bevor du das nächste Intervall startest (besser: 20min oder länger)
3. **6min** maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 6min lang konstant fahren kannst) (erlaubte Zeit: **zw. 4min und 8min**)
 - Minimum an Erholungszeit danach: 15min @50% deiner FTP bevor du das nächste Intervall startest (besser 20-30min oder länger)
4. **12min** maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 12min lang konstant fahren kannst) (erlaubte Zeit: **zw. 8min und 20min**)

Details zu den einzelnen Stufen:

20sec SITZENDER maximaler Sprint (erlaubte Zeit: **zw. 18-24sec**)

(indoor oder outdoor, Sprint immer im Sitzen, nicht in der TT Position)

Falls du outdoor bevorzugst: suche eine ruhige Straße mit wenig/keinem Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade ohne Kurven sein. Am besten wäre ganz leicht steigend oder noch besser – Gegenwind! Vor dem Test musst du locker rollen für 5min. In den letzten 100sec (als Minimum!) vor dem Sprint Test, darf kein Pedalieren stattfinden, um das aerobe System runterzufahren!!!

Beachte: der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn du vorher nicht für 100sec ruhig gestanden oder ohne treten gerollt bist (falls du stehst, wäre ein Anhalten an einem Auto oder Partner oder wo auch immer ratsam, um nicht einklicken zu müssen).



Wichtig: finde die optimale Übersetzung ein paar Trainings VOR der Test Session, damit du weißt, mit welcher Übersetzung du IM SITZEN schnell beschleunigen und die Geschwindigkeit halten kannst. Versuche die Testsimulation in einem Training für ein paar Sekunden, damit du siehst, ob die Übersetzung passt und die Strecke lang genug sein wird. Du solltest keinesfalls einen zu geringen Gang eingelegt haben.

Sei dir auch bewusst, dass es nach 7 bis 8 Sekunden wirklich hart sein wird, die Anstrengung weiter zu halten. Es ist extrem wichtig, dass du für die gesamten 20 Sekunden so hart fährst wie du nur kannst. Du darfst dabei NICHT schalten und du musst SITZEN bleiben.

Es wird empfohlen, dass du den Test ein zweites Mal machst, falls du das Gefühl hast, dass es die falsche Übersetzung war oder du die Leistung nicht über 20sec hast halten können.

Falls du den Test wiederholst, erhole dich bitte wieder 15min bevor du das machst.

Es ist absolut entscheidend, dass die 20sec all-out und vollgas sind (sitzend).

3min maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 3min lang konstant fahren kannst – starte lieber etwas zu hoch, auch wenn du im Laufe der 3min etwas abfällst) (erlaubte Zeit: **zw. 2min30sec und 3min15sec**)

Falls du outdoor bevorzugst: such eine ruhige Straße mit wenig/keinem Verkehr. Die Straße sollte flach oder ganz leicht steigend sein. Es ist notwendig, dass du eine konstante Leistung über die Dauer fahren kannst. Das heißt, du musst vorausplanen. Wenn du Verkehr, Abzweigungen, abschüssige Streckenteile oder andere Hindernisse hast, macht es den Test ungültig.

6min maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 6min lang konstant fahren kannst) (erlaubte Zeit: **zw. 4min und 8min**)

Falls du outdoor bevorzugst: such eine ruhige Straße mit wenig/keinem Verkehr. Die Straße sollte flach oder ganz leicht steigend sein. Es ist notwendig, dass du eine konstante Leistung über die Dauer fahren kannst. Das heißt, du musst vorausplanen.



Wenn du Verkehr, Abzweigungen, abschüssige Streckenteile oder andere Hindernisse hast, macht es den Test ungültig.

12min maximale Belastung (der höchste Wattbereich, den du 12min lang konstant fahren kannst) (erlaubte Zeit: **zw. 8min und 20min**)

Falls du outdoor bevorzugst: such eine ruhige Straße mit wenig/keinem Verkehr. Die Straße sollte flach oder ganz leicht steigend sein. Es ist notwendig, dass du eine konstante Leistung über die Dauer fahren kannst. Das heißt, du musst vorausplanen. Wenn du Verkehr, Abzweigungen, abschüssige Streckenteile oder andere Hindernisse hast, macht es den Test ungültig.

Datenauswertung

Lade die Dateien von deinem Bike-Computer (NICHT vom Smart-Trainer, falls du die indoor Variante gewählt hast) herunter und sende sie mir zu.



Zusammenfassung des Protokolls

- I. **Powermeter** kalibrieren!
 - II. **Aufzeichnung** auf 1sec stellen (nicht intelligente Aufzeichnung)
 - zu finden bei Garmin Edge unter Einstellung → System → Datenaufzeichnung → „1s“ auswählen
 - III. Autostopp deaktivieren.
 - IV. Alles im **Sitzen** testen und in derselben Lenkerposition (nicht vergessen im Eifer des Gefechts!)
 - V. Besser etwas zu hoch als zu niedrig starten.
 - VI. Die **Erholungsphasen** können ruhig ausgedehnt werden, du sollst gut erholt und mit möglichst wenig Vorer müdung das nächste Intervall starten (du kannst den Test auch gerne auf 2-3 Tage aufteilen)
 - VII. Falls du draußen fährst, achte auf die Straße. Wenn du noch nicht so viele all-out Intervalle gefahren bist bisher, kannst du leicht den Fokus verlieren. *Bring dich nicht in Gefahr!*
-
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. Schicke mir die Dateien!