

Testprotokoll, um die Trainingsbereiche zu bestimmen

1) Warm Up:

- Fahre dich 20-30 Minuten warm. Die Subjektive Belastung liegt bei 2-4.

2) Test:

- Den Test fährst du im Optimalfall über 20-30 Minuten auf einer stetig ansteigenden Strecke. Falls du keinen so langen Berg vor der Haustüre hast, kannst du die ersten Minuten auch im flachen fahren. Achte darauf, dass du möglichst keine Störfaktoren auf der Strecke hast (Ampel, Kreuzungen,...) Eventuell hast du an einer der vorherigen Trainingstage die Möglichkeit die Strecke schon einmal abzufahren, um „Überraschungen“ zu vermeiden. Je länger die Belastungszeit sein kann, desto genauer wird das Testergebnis. Zeichne den Test separat auf. Entweder durch drücken der Lap-Taste oder als gesonderte Einheit. Für uns wichtig sind deine Puls- und/oder Wattwerte. Versuche während des Tests so gleichmäßig wie möglich zu fahren. Oft wird am Anfang ein zu hohes Tempo angeschlagen, welches gegen Ende nicht mehr gehalten werden kann. Versuche dies so gut es geht zu vermeiden. Dennoch wäre das Ziel, dass du am Ende deiner Testdauer dich voll ausbelastet hast. Die Subjektive Belastung liegt dann bei 10 von 10.

3) Ausfahren:

- Die restliche Einheit absolvierst du im Bereich 3-4 deiner subjektiven Belastung.

Bestimmung deiner Leistungszonen

1) Herzfrequenz:

- Teile das Belastungsintervall in 2 Teile bspw.: 2x15min.
Die durchschnittliche Herzfrequenz im 2. Teil entspricht ungefähr der Herzfrequenz an der Funktionsleistungsschwelle (FTHR)

- Zoneneinteilung nach % der FTHR:

Zone1: <69%

Zone2: 69-84%

Zone3: 84-90%

Zone4: 92-105%

Zone5: >105%

2) Leistung/Watt:

- Wenn du 20-30min fährst, ziehe von dem Durchschnittlichen Wert 5% ab.
- Wenn du 12-20min fährst, oder weißt, dass du ein sehr Sprint-Starker Sportler bist, dann ziehe 7% von dem durchschnittlichen Wert ab.
- Mit dieser Berechnung erhalten wir die ungefähre Funktionsleistungsschwelle (FTP)

- Zoneneinteilung nach % der FTP:

Zone1: <50%

Zone2: 52-70%

Zone3 :71-90%

Zone4: 95-102%

Zone5: 105-130%