

Protokoll Laktattest - Next Gen Adaptive Step Test

Zeit:

- 1:05 h - 1:45 h auf dem Trainer

Vorbereitung:

- Achte darauf, dass die Raumtemperatur zwischen 15 und 18°C liegt.
- Kalibriere deinen Leistungsmesser.
- Verwende eine Herzfrequenzmessung für den optionalen Power test AI
- Verwende einen Ventilator zur Kühlung
- Alle Tests müssen in sitzender Position durchgeführt werden.

Ausführung:

- Messe das Ruhelaktat.
- 10 min: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 5-45 min: Rampentest
 - Frauen beginnen mit 60 W und Männer mit 80 W.
 - Erhöhe die Leistung jede Minute um 20 Watt.
 - Fahre bis zur Erschöpfung.
 - Lade die Datei für die VO2max- und Vmax-Vorhersage hoch oder verwende deine Spiroergometrie-Werte.
- 20 min: Fahre in einem leichten Tempo. Stelle sicher, dass der Laktatspiegel unter 1,8 mmol/L liegt.
- 30 min: Stufentest
 - Die Plattform legt die Testschritte automatisch fest, basierend auf den MLSS-Vorhersagen der Power test-KI und unter Verwendung der Daten aus dem Rampentest oder einem optionalen Sprinttest (Vmax).
 - Es handelt sich um einen adaptiven Test, bei dem die Leistung in der Nähe des maximalen Laktatgleichgewichts (Maximum Lactate Steady State, MLSS) bewertet wird, ohne dass eine vollständige Erschöpfung erforderlich ist.
 - Führe den Test in gezielten Schritten durch und miss nach jedem Schritt das Laktat, um Werte um und über dem MLSS zu finden.
 - Der Athlet kann den Test beenden, wenn er einen Laktatwert von über 4 mmol/L erreicht, ohne sich völlig zu erschöpfen.
 - Zeichne alle Testwerte auf und lade sie auf die Plattform hoch.

Analyse:

- Gib deine Körperparameter auf der Plattform ein.
- Beginne die Berechnung.
- Lade den Bericht herunter.

Dateien:

- PDF Protocol
- Zwift Workout Day 1
- Da Zwift auf FTP basiert, musst du dein FTP für unser Protokoll auf 500 Watt ändern!