

Protokoll zwei Tage Indoor

Zeit:

- Tag 1: 0:45 h - 1:30 h
- Tag 2: 1:20 h

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:

Tag 1

- 20 min: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 10 s: Sprint, sitzend mit festem Start
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 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.
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.

Tag 2

- 30 Minuten: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 5 min: Fahre mit 80% der maximalen Leistung der 1-minütigen Rampe
- 15 min: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 20 min: Power test durch Fahren mit höchster konstanter Leistung bis zur Erschöpfung
 - Beginne mit einer höheren Leistungsstufe, anstatt zu niedrig zu starten
 - Wenn du am Ende der 20-Minuten noch Energie hast, setze den Test fort, bis du das Leistungsniveau nicht mehr halten kannst
 - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 18 und 40 Minuten möglich.
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.

Analyse:

- Lade deine Trainingsdatei ganz einfach von deiner bevorzugten Plattform oder deinem Gerät herunter.
- Lade sie auf unsere Plattform hoch und erhalte sofortige Ergebnisse
- Gib deine Körperparameter auf der Plattform ein.
- Sobald die Analyse abgeschlossen ist, lädst du einfach deinen personalisierten PDF-Bericht herunter.

Dateien:

- PDF Protocol
- Zwift Workout Day 1
- Zwift Workout Day 2
- Da Zwift auf FTP basiert, musst du dein FTP für unser Protokoll auf 500 Watt ändern!