

## 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!