

### **Protokoll zwei Tage im Freien**

#### Zeit:

- Tag 1: 1:05 h
- Tag 2: 1:20 h

#### Vorbereitung:

- Kalibriere deinen Leistungsmesser.
- Verwende eine Herzfrequenzmessung für den optionalen Powertest AI
- Alle Tests müssen in sitzender Position durchgeführt werden.

#### Ausführung:

##### Tag 1

- 30 Minuten: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 10 s: Sprint, sitzend mit festem Start
- 20 min: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 4 min: Powertest durch Fahren mit höchster konstanter Leistung bis zur Erschöpfung
  - Beginne mit einer höheren Leistungsstufe, anstatt zu niedrig zu starten
  - Wenn du am Ende der 4-Minuten noch Energie hast, setze den Test fort, bis du das Leistungsniveau nicht mehr halten kannst
  - Berechnungen sind für Testdauern zwischen 4 und 6 Minuten möglich.
- 10 min: Fahre leicht in der Erholungszone.

##### Tag 2

- 30 Minuten: Wärm dich in einem leichten Tempo auf.
- 5 min: Fahre mit 80% der 4 Minuten Leistung von Tag 1
- 15 min: Fahre leicht in der Erholungszone.
- 20 min: Powertest 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