



Testprotokoll für die Leistungsdiagnostik mit INSCYD

INSCYD bietet mit dem Power Performance Decoder erstmalig die Möglichkeit eine valide Leistungsdiagnostik in Eigenregie durchzuführen. Die INSCYD-Software ermöglicht es uns, nur durch Auswertung von Leistungsdaten deines Powermeters, einen metabolischen Fingerabdruck von dir zu erstellen.

Dazu ist eine kleine Testreihe erforderlich, die du an einem oder bis zu drei Wochentagen absolvieren kannst. Für die Auswertung brauche ich von dir die jeweiligen FIT-Dateien. Die Leistungstests können sowohl Indoor auf dem Smart Trainer (z.B. Wahoo KICKR) als auch Outdoor mit Powermeter durchgeführt werden.

Damit wir dein aktuelles Leistungsvermögen möglichst realistisch ermitteln, solltest du dich an nachstehendes Testprotokoll halten.

Erholungsstatus

Stelle sicher, dass du zu Beginn der Testreihe ausreichend erholt bist! Diese Tests sollten nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Der ideale Zeitpunkt ist am Ende einer Entlastungswoche. Ich empfehle dir, einen oder zwei Ruhetage vorher einzuplanen.

Die Testreihe besteht aus vier Einzeltests und kann über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen durchgeführt werden. Alle vier Intervalle müssen SITZEND, unter den gleichen Bedingungen (Indoor, Outdoor), mit dem gleichen Fahrrad, in der gleichen Sitzposition (Auflieger, Oberlenker, tiefe Rennradposition), mit dem gleichen Leistungsmesser und auf der gleichen Steigung (Hügel vs. Ebene) durchgeführt werden – Das gilt für ALLE Intervalle!

Hinweis: Wähle für die Tests das Rad, auf dem du im nächsten Trainingsblock die meiste Zeit verbringen wirst. Für den Winter empfehle ich das Rennrad. Ab dem Frühjahr kannst du die Tests auch auf dem Zeitfahrrad in Aeroposition absolvieren.

Ernährung (vor, während, danach)

Behandle den Test wie einen Wettkampf. D.h. bitte keine Low-carb-Ernährung, weil sonst die Werte verfälscht werden können. Spätestens zwei Tage vor der Testreihe solltest du auf eine normale Ernährung mit ausreichend Kohlenhydraten umstellen. Am Abend vor dem Test gehören auf jeden Fall ein paar Kohlenhydrate auf den Teller. Ein übertriebenes Carbo-Loading ist jedoch nicht nötig.

Zum Frühstück am Testtag empfehle ich leicht verdauliche Kohlenhydrate. Idealerweise nimmst du deine letzte Mahlzeit etwa 2-3 Stunden vor dem ersten Test zu dir. Wenn du alle oder mehrere Tests an einem Tag absolvierst, solltest du dich zwischen den jeweiligen Intervallen ausreichend versorgen. Ideal ist ein Isogetränk mit ca. 60g KH auf 500ml Flüssigkeit und ausreichend Elektrolyten.



Nach dem Test ist ein Recovery-Shake mit 25-30g Proteinen und 40-60g Kohlenhydraten sinnvoll, um die Regeneration einzuleiten.

Schritt 1: Vorbereitung

Vergewissere dich, dass dein Leistungsmesser kalibriert und dein Fahrradcomputer aufgeladen ist und noch genügend Speicherplatz hat. Stelle die Aufzeichnung von Daten pro Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung!). Führen bei Bedarf vor jedem Test eine Kalibrierung der Nullpunktverschiebung durch und stelle sicher, dass auch deine Herzfrequenz aufgezeichnet wird (falls du einen Herzfrequenzmonitor hast).

Schritt 2: Warm-up

Wärm dich vor den Tests vernünftig auf. Meine Empfehlung sind 15-20min mit einem kleinen Ramp-up oder kurze Sprints im Spitzenbereich (nicht all-out). Danach solltest du noch mal 8-10min locker pedalieren, bevor du den eigentlichen Test startest.

Wenn du alle Tests an einem Tag absolvieren möchtest, solltest du zwischen den einzelnen Intervallen 12-20min locker im Rekom-Bereich fahren. Du kannst die Testreihe aber auch auf drei Tage aufteilen. Nach dem Intervall ist ein kurzes Cool-down 10-15min sinnvoll.

Testprotokoll für die vier Intervalle:

TEST 1: 20s-MaxSprint im Sitzen (Toleranz: 18-24s)
Empfohlene Erholungszeit: 12min Rekom bei 50% deiner Schwellenleistung (FTP) <i>Wichtiger Hinweis: Nach dem Warm-up musst du mindestens 100s Pause machen, bevor du den eigentlichen Sprint startest, weil das Ergebnis sonst vom INSCYD-Algorithmus nicht akzeptiert wird!</i>
TEST 2: 3min All-Out (Toleranz: 2:30-3:15min)
Empfohlene Erholungszeit: 15min Rekom bei 50% deiner Schwellenleistung (FTP)
TEST 3: 6min All-Out (Toleranz: 4:00-8:00min)
Empfohlene Erholungszeit: 20min Rekom bei 50% deiner Schwellenleistung (FTP)
TEST 4: 12min All-Out (Toleranz: 8-20min)
Im Anschluss 10-15min Cool-Down bei 50% deiner Schwellenleistung (FTP)

Die einzelnen Tests können sowohl Indoor als auch Outdoor gefahren werden. Wichtig ist, dass du dich für eine Variante entscheidest. Ich empfehle dir, die Testreihe auf dem Smarttrainer zu absolvieren, weil du dabei unabhängig von störenden Einflüssen bist.



Wenn du die Tests auf der Straße fahren willst, dann mach dir Gedanken über eine geeignete Teststrecke. Die ideale Teststrecke ist lang genug, dass du dort 12-15min Vollgas fahren kannst, ohne anhalten zu müssen.

Verkehr, Kurven, Abfahrten oder Hindernisse können das Testergebnis verfälschen. Versuch eine Strecke zu finden, die flach oder leicht ansteigend ist. Fahren alle Tests unbedingt im Sitzen! Beim Sprinttest solltest du einen Gang einlegen, in welchem du gut beschleunigen kannst. Bitte nicht während des Sprints schalten! Auch wenn du bereits nach wenigen Sekunden deine Max-Leistung erreicht, solltest du bitte die vollen 20s so hart wie möglich treten.

Bei den anderen Tests (2-4) ist es wichtig, eine möglichst konstante Leistung zu erbringen. Je länger das Intervall, desto wichtiger wird das Pacing. Bei den längeren Intervallen solltest du also nicht direkt loshämmern wie die Feuerwehr, sondern das Zeitfahren ein bis zwei Minuten kontrolliert angehen und dann die Leistung steigern.

Datenverarbeitung:

Für die Analyse deiner Testreihe brauche ich von dir eine FIT-Datei. Idealerweise zeichnest du deine Intervalle auch auf dem Rollentrainer mit dem Wattmesser an deinem Fahrrad auf und schickst mir die Daten von deinem Radcomputer und nicht die Daten vom Smarttrainer.

Bitte sende mir deine Daten mit dem Betreff „INSCYD PPD“ per Mail an: info@jorge-sports.com

Sobald ich deine Daten analysiert habe, sende ich dir die Ergebnisse per Mail zurück und wir vereinbaren einen Termin für das Auswertungs-Gespräch via Zoom.