

# Aerotune Powertest RAD

## Ernährung

Dein Glykogenspeicher sollte gefüllt sein. Versuche an den zwei Tagen vor und am Testtag, eine kohlenhydratorientierte Ernährung einzuhalten. Am Testtag sollte die letzte Mahlzeit etwa 2 bis 3 Stunden vor Testbeginn erfolgen und aus einfachen Kohlenhydraten bestehen (z.B. Weißbrot mit Marmelade, Reis, Nudeln).

- Verpflege dich während des Tests ähnlich wie im Wettkampf

## Vorbereitung

- Sei **gesund**
- Sei **erholt**
- Raumtemperatur sollte zwischen **15 und 18 °C** liegen
- **Kalibriere** deinen Powermeter
- Nimm Herzfrequenz Gurt für Aufzeichnung
- Stell dich vor dem Test ohne Bekleidung auf die Waage und schicke mir dein Gewicht und deine Körpergröße

## Zwift

- Speichere Radtest Datei in Zwift Workout Ordner am PC
- Starte Zwift am PC, damit Workout im Zwift System ist
- Gehe in Zwift auf Training und Custom Workouts
- Wähle Radtest und stelle deine FTP ein
- Nimm eine flache Strecke ohne Anstiege

## Test Durchführung

- Aufwärmen für **15 Minuten** (Grundlage)
- **Bleibe stehen** und starte einen Sprint über mind. 10 Sekunden **im Sitzen**
- Locker fahren für 10 Minuten
- Mache einen **4 Minuten** Powertest, indem Du mit einer konstanten Leistung fährst, die Du maximal über diesen Zeitraum halten kannst
- Locker fahren für **15 Minuten**
- Mache einen **12 Minuten** Powertest, indem Du mit einer konstanten Leistung fährst, die Du maximal über diesen Zeitraum halten kannst
- Locker Ausfahren für **10 Minuten**
- Speichere die Daten in einer Datei und lade diese auf Azum hoch oder schicke sie mir