

# 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
- Stelle sicher das Aktivität aufgezeichnet wird
- Nimm Herzfrequenz Gurt für Aufzeichnung
- Stell dich vor dem Test ohne Bekleidung auf die Waage und schicke mir dein Gewicht und deine Körpergröße
- Du musst die einzelnen Test mit maximalem Einsatz fahren, dabei aber möglichst gleichmäßig bleiben

## Zwift

- Während der einzelnen Tests schalte ERG Modus aus
- Nimm eine flache Strecke ohne Anstiege
- Du kannst Test auch über Zwift ZWO Datei fahren – hochladen der Datei in Zwift/Workouts. Siehe: [Workout-Modus \(zwift.com\)](https://www.zwift.com/workout-modus) Wenn du so fährst musst du FTP auf 500 W ändern für Protokoll.

## Test Durchführung

- Starte Uhr und stoppe erst nach dem Ausfahren – du brauchst während der Einheit nichts drücken
- Lockeres Aufwärmen für **15 Minuten** (Grundlage)
- **Bleibe stehen** und starte einen Sprint über mind. 10 Sekunden **im Sitzen**
- Locker fahren für **10 Minuten**
- Mache einen Rampentest, indem Du mit **60 W** startest und jede Minute um **20 W** steigerst, bis du nicht mehr kannst. Halte die Watt- und Zeitvorgaben ein.
- Locker fahren für **20 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 und lade diese auf Trainingpeaks hoch oder schicke mir das File direkt