

Aerotune Powertest LAUFEN

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 zwei 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**
- Wetter muss „normal“ sein - nicht windig, heiß, sehr kalt usw.
- Powertest muss auf einer Outdoor **400m Laufbahn**, die genau vermessen ist, sein
- Aktiviere bei GPS Aufzeichnung die **sekündliche Aufzeichnung**
- Laufe unbedingt immer auf der **Innenbahn**
- Nimm Herzfrequenz Gurt für Aufzeichnung
- Stell dich vor dem Test ohne Bekleidung auf die Waage und schicke mir dein Gewicht und deine Körpergröße

Test Durchführung

- Starte Uhr und stoppe erst nach dem Auslaufen – du brauchst keine Rundenzeiten usw. drücken, verlasse Laufbahn erst nach dem Test
- Locker Einlaufen für **15 Minuten**
- Laufe **4 Minuten** konstant bis zur Erschöpfung. Versuche, so viel Strecke wie möglich zurückzulegen.
- Locker laufen für **20 Minuten**
- Laufe **12 Minuten** konstant bis zur Erschöpfung. Versuchen, so viel Strecke wie möglich zurückzulegen
- Locker Auslaufen für **10 Minuten**
- Speichere die Daten und lade diese auf Trainingpeaks hoch oder schicke mir das File direkt