



## Athleten-Infoblatt zur Testvorbereitung

Um die effektive Leistungsfähigkeit beurteilen zu können, sollte ein Ausdauerleistungstest optimal, d.h. wie ein Wettkampf vorbereitet werden. Das bedeutet insbesondere, dass keine Wettkämpfe und intensiven Trainings 48h vor dem Test durchgeführt werden sollten (bei Wettkämpfen in den letzten 48h vor dem Test wird prinzipiell kein Leistungstest durchgeführt).

Im Weiteren sollte auf folgende Punkte geachtet werden:

- kein intensives/intervallartiges Training von >60' Dauer in den letzten 48h vor dem Test
- kein Training mittlerer Intensität von >120' Dauer in den letzten 48h vor dem Test
- kein Training lockerer Intensität von mehreren Stunden in den letzten 48h vor dem Test
- keine Diät mit exzessiv hohem oder niedrigem Kohlenhydrat-Anteil in den letzten Tagen vor dem Test
- kein Alkohol am Vorabend des Tests. Keine koffeinhaltigen Getränke / „Energy-drinks“ am Testtag.
- letzte größere Mahlzeit ca. 3 h vor dem Test, letzte kleinere Nahrungszufuhr bis max. 1h vor dem Test
- keine Krankheit in den vorausgehenden 14 Tagen
- Folgetests zu ähnlichen Tageszeiten (Vormittag/Nachmittag)

Wir bitten Sie außerdem, mit Sportbekleidung/ Sportschuhen zum Test zu erscheinen (Frauen mit Sport-BH oder ähnlichem wg. EKG-Registrierung).

Es besteht die Möglichkeit, mit Radschuhen zu fahren. Dazu ist es allerdings notwendig, ihr eigenes Pedalsystem mitzubringen.

Mit sportlichen Grüßen

Weilharter Katharina