



## Checkliste

### Testvorbereitung

1. **Keine Wettkämpfe und intensiven Trainings 48h vor dem Test.**  
Regeneratives Training ist möglich.
2. Am Vortag kein Lauf über 45 min, keine Radbelastung über 60 min.
3. Auf genügend Schlaf und genügend Flüssigkeitszufuhr achten.
4. Keine Änderung bezüglich der gewohnten Ernährung vornehmen.
5. Nehmen Sie in den letzten 3 Stunden vor dem Test keine schweren Mahlzeiten mehr zu sich jedoch **nicht nüchtern erscheinen.**
6. Bitte trinken Sie in den letzten Stunden vor dem Test ausreichend (am besten Wasser und keine zuckerhaltigen Getränke). Sie halten somit das Blut flüssig und erleichtern Ihnen und uns damit die Laktatabnahme.
7. Vergessen Sie für einen Radtest nicht Ihre Radschuhe und Ihr Pedalsystem. Wir können nur Pedalsysteme anbringen, die mit Vierkantschlüssel zu montieren sind.
8. **Kommen Sie gesund zum Test!!!**  
Ein Test während einer Krankheit ist weder aussagekräftig, noch gesund.
9. Trainingstagebücher/Krankengeschichte/frühere Testprotokolle nicht vergessen!
10. Wir bitten Sie mit sauberen Laufschuhen zu erscheinen, damit kein Schmutz in das Laufband gerät.

Sollte es zu Krankheit, Verletzung oder Unpässlichkeiten kommen die eine Durchführung verhindern, bitte wir um eine rechtzeitige Bekanntgabe (nach Möglichkeit mind. 24h vorher) damit ein neues Datum arrangiert werden kann.