

Checkliste Testvorbereitung

Um die effektive Leistungsfähigkeit beurteilen zu können, sollte ein Ausdauerleistungstest optimal, d.h. wie ein Wettkampf vorbereitet werden.

Das heißt:

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 gewohnter 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 Abnahme.
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!

Wir bitten um eine rechtzeitige Meldung sollte es zu Krankheit, Verletzung oder Unpässlichkeiten kommen, die eine Durchführung verhindern, damit vorzeitig ein neues Datum arrangiert werden kann.