

Informationen zum Leistungstest

Um optimale Ergebnisse und bestmögliche Erkenntnisse aus dem Ausdauerleistungstest zu erzielen, sollten entsprechende Vorbereitungen berücksichtigt werden.

In den 48 Stunden vor dem Test sollten

1. keine Wettkämpfe
2. keine intensiven Trainingsbelastungen durchgeführt werden.

Bringen Sie bitte bequeme Sportkleidung mit. Wenn der Test auf dem Laufband erfolgen soll, sind (saubere) Laufschuhe sinnvoll.

Aufgrund des starken Einflusses auf die Leistung und die Laktatwerte ist für die Vergleichbarkeit von Testresultaten auf folgende Gesichtspunkte zu achten:

- Genügend Schlaf vor dem Test
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr vor dem Test
- Gewohnheitsmäßige Ernährung bis 2 h vor dem Test
- Verzicht auf übermäßige Mengen stimulierender Getränke, wie Kaffee, Cola, Energy-Drinks
- Keine akute Erkrankung in den letzten Tagen

Aktuell durchgeführte Diätmaßnahmen (Bsp. Trennkost, Gewichtsreduktion, Fettdiät, Carboloadung) können zur Verfälschung der Ergebnisse führen. Ohne ausreichende Kohlenhydratvorräte im Körper, kann auch kein Laktat gebildet werden und Schwellen und damit Trainingszonen sind oftmals schwer zu bestimmen. Eine Untersuchung im „Nüchternzustand“ ist nicht zweckmäßig. Essen Sie etwa 2 h vorher noch mal etwas.

Wichtig ist auch die rechtzeitige Meldung von Krankheit, Verletzung oder Unpässlichkeiten, die eine Testdurchführung verhindern. So kann früh ein neuer Termin arrangiert werden. Den zugesandten Fragebogen und falls sie Trainingstagebücher führen, diese bitte zum Test mitbringen.