



POWER-PERFORMANCE DECODER TESTPROTOKOLL

Bitte sende uns zunächst den Haftungsausschluss / Datenschutzerklärung (am Ende dieses Dokuments unterschrieben als Scan) zu und vergewissere Dich, dass du in einer ausreichend guten körperlichen Verfassung bist.

Erholungsstatus

Stelle sicher, dass du zu Beginn der Testreihe ausreichend erholt bist! Diese Tests sollten nicht unmittelbar nach einem harten Trainingsblock durchgeführt werden. Ideal wären ein oder zwei Ruhetage vor dem Test. Wenn man wissen möchte, wie sich Ermüdung in Deiner Leistung niederschlägt, kann man gerne eine Testserie innerhalb des normalen Trainings fahren und als Vergleich eine Serie ausgeruht, wie oben beschrieben. Der Test kann über einen Zeitraum von bis zu 3 Tagen stattfinden.

Alle vier Intervalle müssen SITZEND, unter den gleichen Bedingungen (drinnen, draußen), mit dem gleichen Fahrrad, in der gleichen Position (Auflieger, Oberlenker, tiefe Rennradposition), mit dem gleichen Leistungsmesser und auf der gleichen Steigung (Hügel vs. Ebene) durchgeführt werden – Für ALLE Intervalle!

Vorbereitung (1.Schritt)

Vergewissere Dich, dass Dein Leistungsmesser kalibriert ist und Dein Fahrradcomputer aufgeladen ist und noch genügend Speicherplatz hat. Stelle die Aufzeichnung von Daten pro Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung!). Führen bei Bedarf vor jedem Test eine Kalibrierung der Nullpunktverschiebung durch und stelle sicher, dass ebenso Deine Herzfrequenz aufgezeichnet wird (falls Du einen Herzfrequenzmonitor hast).

Aufwärmen (2.Schritt)

Stelle sicher, dass Du Dich richtig aufgewärmt hast. Es wird eine mindestens 15-minütige Aufwärmphase empfohlen, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einen höheren Leistungsbereich, ohne dabei all-out zu gehen! Zwischen dieser Steigerung und dann ersten Test sollten mindestens 8 Minuten Pause liegen.

Alle Tests können am selben Tag innerhalb derselben Sitzung durchgeführt werden. Wenn es jedoch angenehmer ist, können die Tests auf bis zu drei aufeinanderfolgenden Tagen verteilt werden.

Zwischen den Testungen

Stelle stets sicher, dass Du Dich zwischen den Testintervallen ausreichend mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Kohlenhydraten verpflegst (besonders vor dem 10-12-minütigen Test). Nach jedem Intervall solltest Du mindestens 20 Minuten ruhig fahren, bevor Du das nächste startest. Hier findest Du Richtwerte, an denen Du Dich orientieren kannst:

DAS PROTOKOLL (vier Intervalle):

1. 20 Sekunden SITZENDER Sprint maximal (erlaubter Zeitrahmen: 18-24s)

- Mind. Erholungszeit: 12 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

2. 3 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall – erlaubter Zeitrahmen 2:30-3:15 Minuten)

- Mind. Erholungszeit: 15 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

3. 6 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall – erlaubter Zeitrahmen 4:00-8:00 Minuten)

- Mind. Erholungszeit: 20 Minuten bei etwa 50% deiner Schwellen/FTP Leistung

4. 12 Minuten maximale Belastung (halte hier die höchstmögliche Leistung über das gesamte Intervall – erlaubter Zeitrahmen 8:00-20:00 Minuten)

- Im Anschluss beliebig lang gemütlich ausfahren

Erläuterungen zu den einzelnen Blocks:

Zu 1.: (20s Sprint – indoor oder outdoor-):

Wenn outdoor: Suche Dir eine ruhige Straße mit wenig Verkehr. Die Straße sollte flach und gerade sein, ohne Kurven und Kehren. Am besten ist eine leichte Steigung oder noch besser - Gegenwind! Vor dem Test einfahren und 5 Minuten leichtes Spinning. In den letzten 100 Sekunden vor dem Sprinttest nicht FAHREN, sondern passiv ruhen.

Hinweis: Der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn Du vor dem eigentlichen Sprint nicht mindestens 100 Sekunden ausgeruht hast!

Wichtig: Teste in einigen Trainingseinheiten VOR dem Test die beste Gangkombination aus, damit Du weißt, in welcher Gang Du in einem sitzenden (!!!) Sprint schnell genug beschleunigen kannst. Die Durchführung des Tests aus dem Sattel heraus führt zu falschen Ergebnissen! Beim Test reichen sicherlich auch schon 10s, um den richtigen Gang zu finden.

Sei Dir bewusst, dass es sehr schwierig sein kann, die maximale Leistung nach etwa 7 oder 8 Sekunden aufrechtzuerhalten. Dennoch ist es sehr wichtig, dass Du während der gesamten Dauer von 20 Sekunden so hart wie möglich drückst, wobei Du beachten musst, dass Du *nicht schaltest und dabei sitzen bleibst*.

Wir empfehlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Du das Gefühl hast, den falschen Gang eingelegt zu haben, oder wenn Du nicht in der Lage warst, die Leistung über die vollen 20 Sekunden aufrechtzuerhalten. Wenn Du den Test wiederholst, plane bitte 15 Minuten Erholung ein, bevor Du die Anstrengung erneut startest.

ES IST WICHTIG, dass Du über die gesamten 20 Sekunden "Vollgas" gibst. Um eine genaue Auswertung zu gewährleisten, musst Du die maximale Sprintleistung (im Sitzen) aufzeichnen.

Zu den Tests 2.-4.: 3/6/12 Minuten All-Out Test

Wähle eine ruhige Straße, die entweder flach oder leicht ansteigend ist. Es ist wichtig, dass Du in der Lage bist, während der gesamten Dauer der Belastung eine konstante Leistung zu erbringen. Wenn Du während des Tests Verkehr, Kurven, Abfahrten oder andere Hindernisse hast, kann dies den Test ungültig machen. Stelle also sicher, dass Du die Strecke intensiv planst und genau überlegst, ob diese für die entsprechende Dauer von bis zu 12 Minuten (oder mehr) geeignet ist.

Datenverarbeitung

Lade die Testdaten vom Bike-Computer (NICHT vom Smart Trainer, wenn Du den Test indoor gemacht hast) und schicke sie an c2-energize (info@c2-energize.de)

Nochmals das Protokoll zusammengefasst:

1. 20s Maximalbelastung im Sitzen. Passenden Gang vorab testen. Testintervall nach 100s passiver Pause beginnen. Danach 12 Minuten easy Spinning (50% Schwelle).
2. 3 Minuten Maximalbelastung. Danach 15 Minuten easy Spinning (50% Schwelle)
3. 6 Minuten Maximalbelastung. Danach 20 Minuten easy Spinning (50% Schwelle)
4. 12 Minuten Maximalbelastung. Danach beliebig ausfahren.
5. Daten an Christian schicken 😊

Einverständniserklärung zur Datenverarbeitung

_____ (Vor- und Nachname)

_____ (Geburtsdatum)

Liebe Sportler, Liebe Kunden,

der Schutz Deiner personenbezogenen Daten ist uns wichtig. Nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sind wir verpflichtet, Dich darüber zu informieren, zu welchem Zweck wir Daten erheben, sichern und weiterleiten. Der Informationen kannst du auch entnehmen, welche Rechte Du bezüglich des Datenschutzes hast.

1) Verantwortlichkeit für die Datenverarbeitung

Verantwortlich für die Datenverarbeitung sind:

c2-energize GbR Christian Weich und Carmen Braun

Birkenhof 2b, 54317 Farschweiler

Tel.: +49 159 03785444, info@c2-energize.de, www.c2-energize.de

2) Zweck der Datenverarbeitung

Die Datenverarbeitung erfolgt aufgrund gesetzlicher Vorgaben, um die Betreuung (Trainingsbetreuung, Diagnostik etc.) und die damit verbundenen Pflichten zu erfüllen.

Die Erhebung von personenbezogenen Daten ist unabdingbar für unsere Arbeit mit dir (Trainingsbetreuung, Leistungstest, Wettkämpfe etc.).

Die Datenverarbeitung (Erfassung, Bearbeitung, Speichern) erfolgt ausschließlich für folgende Zwecke:

- Deine Handy- und Telefonnummer für: Terminabstimmung, Trainingsbetreuung und Feedbackgesprächen
- Deine E-Mail-Adresse für: Antworten auf Anfragen, Trainingsbetreuung, Dokumentenübermittlung wie Rechnungsversand Leistungsdaten, Einladungen zu eigenen Veranstaltungen, Bestellvorgänge

Wir erheben folgende Daten: Name, Vorname, Postadresse, Telefon- und/oder Handynummer, E-Mail-Adresse, Geburtsdatum (Alter) als auch gesundheitliche/medizinische Einschränkungen, wenn eine Zusammenarbeit dies unumgänglich erfordert.

Außerdem erheben wir für Leistungstests zusätzlich zu den oben genannten persönlichen Daten noch das Gewicht, Herzfrequenz, Körpergröße, Körperfettanteil sowie biomechanische Parameter. Im Zusammenhang einer Leistungsdiagnostik ist es c2-energize GbR erlaubt, Deine Test- und damit verbundenen personenbezogenen Daten in eine online-basierenden Software zwecks Verarbeitung hochzuladen. Ebenso unterliegt die Software den Datenschutzrichtlinien und hat diese Folge zu leisten.

Alle erhobenen Daten laut, Kundenakte, Vertrag, Mitschriften und Notizen während oder nach Terminen/ Sitzungen oder Trainingsbetreuungen werden streng vertraulich behandelt, dienen ausschließlich der Arbeit von c2-energize GbR und sind niemandem Dritten einsehbar. Ausnahme sind hier externe Mitarbeiter (Physiotherapeut, Mentaltrainer etc.), welche für eine Zusammenarbeit personenbezogene Daten erfordern und eine Betreuung aus deren Sicht mit personenbezogenen Daten unumgänglich ist. Auch die Kooperationspartner sind verpflichtet Deine Daten streng vertraulich zu behandeln. Ebenso sieht sich c2-energize GbR in der Pflicht, bei medizinischen Notfällen personenbezogene Daten und Angaben an qualifiziertes Personal, welches der Schweigepflicht unterliegt, weiterzuleiten.

Ebenso streng vertraulich werden Computerdateien für die Rechnungserstellung (Name, Vorname, Postanschrift), E-Mail-Account (Name, Vorname, E-Mail-Adresse), gespeicherte Telefon- und Handynummern im Mobiltelefon und Computer (Name, Vorname und Handynummer) namentliche Eintragungen der Termine im digitalen oder händischen Kalender eingetragen. Zudem sind alle elektronischen Endgeräte mit Passwörtern geschützt und sind nur von uns bedienbar.

Rechtsgrundlage für die Verarbeitung Deiner Daten ist Artikel 9 Absatz 2 lit. H) DSGVO in Verbindung mit Paragraf 22 Absatz 1 Nr. 1 lit. B) Bundesdatenschutzgesetz.

Rechtsgrundlage für diese Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. B DSGVO (Erfüllung eines Vertrags), Art. 6 Abs. 1 S. 1 Lit. C DSGVO (Erfüllung einer rechtlichen Verpflichtung), Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. F DSGVO (Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten).

3) Empfänger Deiner Daten

Wir behandeln all Deine angegebenen Daten streng vertraulich und übermitteln Deine personenbezogenen Daten nur in Ausnahmen aufgrund gesetzlicher Vorschriften (Gesetzgeber, Finanzamt). Würde dies in einer Ausnahme der Fall sein, dann nur wenn dies gesetzlich erlaubt ist und Du vorher eingewilligt hast. Zudem können bei den oben aufgezeigten Erfordernissen, wenn unumgänglich, personenbezogenen Daten weitergegeben werden.

4) Speicherung Deiner Daten

Die oben genannten und angefallenen personenbezogenen Daten speichern wir solange, wie wir dazu gesetzlich verpflichtet sind, etwa aufgrund rechtlicher Nachweis- oder Aufbewahrungspflichten gemäß handels- und steuerrechtlichen Vorgaben, oder solange wir die Daten für die oben genannten Zwecke eingewilligt haben. Anschließend werden wir Deine Daten sicher vernichten.

5) Deine Rechte

Du hast das Recht, jederzeit diese Einwilligungen zu widerrufen.

Du hast das Recht, über die Dich betreffenden personenbezogenen Daten Auskunft zu erhalten. Auch kannst Du die Berichtigung unrichtiger Daten verlangen. Darüber hinaus steht Dir unter bestimmten Voraussetzungen das Recht auf Löschung von Daten sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit zu.

Du hast ferner das Recht, Dich bei der zuständigen Aufsichtsbehörde für den Datenschutz zu beschweren, wenn Du der Ansicht bist, dass die Verarbeitung Deiner personenbezogenen Daten nicht rechtmäßig erfolgt. In der Regel kannst Du dich hierfür an die Aufsichtsbehörde Deines üblichen Aufenthaltsortes oder Arbeitsplatzes oder unseren Unternehmenssitzes wenden.

6) Rechtliche Grundlagen

Rechtslage für die Verarbeitung Deiner Daten ist Artikel 9 Absatz 2 lit. h) DSGVO in Verbindung mit Paragraf 22 Absatz 1 Nr. 1 lit. b) Bundesdatenschutzgesetz. Solltest Du Fragen haben, kannst Du dich gern an uns wenden. Rechtsgrundlage für diese Datenverarbeitung ist Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. b) DSGVO (Erfüllung eines Vertrags), Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. f) DSGVO (Wahrung der berechtigten Interessen des Verantwortlichen oder eines Dritten).

Mit der Erhebung meiner Daten in dem vorbezeichneten Umfang bin ich einverstanden.

(Unterschrift)

(Datum)