

POWER-PERFORMANCE DECODER *Lauf* 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 max. 3 Tagen stattfinden.

Wähle eine offene Straße mit freiem Blick zum Himmel. Dies ist wichtig, um die höchste Qualität des GPS-Signals zu gewährleisten. Führe den Test nicht auf einer Strecke durch, die von Bäumen verdeckt ist, oder in Stadtgebieten mit hohen Gebäuden.

Wenn Du den Test auf einer (meist 400m) Bahn durchführen möchtest, bitte beachte Folgendes:

- Stelle sicher, dass die GPS-Uhr während des Laufens auf der Strecke genaue Daten erfasst (hohes Aufzeichnungsintervall verwenden).
- Dies kann durch die Verwendung von Garmins "Track Run"-Funktion, eines Cronos GPS oder der von einem Stryd-Pod abgeleiteten Geschwindigkeit erreicht werden.

Wind, Untergrund, Steigung:

- Teste auf einem harten Untergrund: Laufbahn, Beton/Straße oder fester Weg.
- Verwende eine ebene Straße oder einen ebenen Weg
- Achte darauf, dass der Wind keine oder nur geringe Auswirkungen hat. Führe den Test nicht an einem stürmischen Tag durch.
- Für alle Belastungen außer dem Sprint kannst Du einen "Hin- und Rückweg" wählen, bei dem Du einfach auf halber Strecke eine 180°-Wende machst. Dies hat den Vorteil, dass der Einfluss des Windes normalisiert wird.

Technische Vorbereitung (1. Schritt):

Bitte stelle sicher, dass Du den Test in einem Gebiet mit gutem GPS-Empfang durchführst. Überprüfe Deine Laufuhr, um zu sehen, ob sie GLONASS parallel zu GPS nutzen kann. Wenn ja, aktiviere GLONASS und GPS – dies erhöht die Genauigkeit. Stelle sicher, dass genügend Speicherkapazität vorhanden ist. Stelle die Datenaufzeichnung auf jede Sekunde ein (keine intelligente Aufzeichnung!).

Aufwärmen (2.Schritt)

Stelle sicher, dass Du Dich richtig aufgewärmt hast. Es wird eine mindestens 12-minütige Aufwärmphase empfohlen, inklusive einer Steigerung (bis zu 8 Sekunden) in einen höheren Tempobereich, ohne dabei all-out zu gehen! Zwischen dieser Steigerung und dann ersten Test sollten mindestens 8 Minuten Pause liegen.

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 15 Minuten ruhig laufen/traben, bevor Du das nächste startest. Hier findest Du Richtwerte, an denen Du Dich orientieren kannst:

DAS PROTOKOLL (vier Intervalle):

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

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

2. 3 Minuten maximale Belastung (halte hier das höchstmögliche Tempo 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 das höchstmögliche Tempo 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 das höchstmögliche Tempo über das gesamte Intervall – erlaubter Zeitrahmen 10:00-30:00 Minuten)

- Im Anschluss beliebig lang gemütlich ausfahren

Erläuterungen zu den einzelnen Blocks:

Zu 1.: (20s Sprint)

WICHTIG! Vor dem Test in den letzten 120 Sekunden vor dem Sprinttest nicht Laufen/Gehen, sondern passiv in der Startstellung ruhen. Lasse während der Pausenzeit aber deine Uhr weiterlaufen, sodass die Ruhephase später von der Software nachvollzogen werden kann.

Hinweis: Der Test wird vom Algorithmus nicht akzeptiert, wenn Du vor dem eigentlichen Sprint nicht mindestens 120 Sekunden ausgeruht hast!

Teste in einigen Trainingseinheiten VOR dem Test den Sprint aus. Ein häufiger Fehler ist es, zu lange zu sprinten! Achte darauf, dass der Sprint 18-24 Sekunden lang ist. Wir empfehlen, diesen Test ein zweites Mal zu wiederholen, wenn Du das Gefühl hast, nicht alles rausgeholt zu haben. Wenn Du den Test wiederholst, plane bitte 10 Minuten Erholung ein, bevor Du die Belastung erneut startest.

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

Es wäre super, wenn Du es schaffst, während der gesamten Belastungsdauer eine konstante Leistung zu erbringen. Beachte die oben bereits vorgestellten Hinweise zu Wind und Untergrund. 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 von deiner Uhr und schicke sie an c2-energize (info@c2-energize.de)

Nochmals das Protokoll zusammengefasst:

1. 20s Maximalbelastung. Testintervall nach 120s passiver Pause beginnen. Danach 12 Minuten easy laufen/traben (50% Schwelle).
2. 3 Minuten Maximalbelastung. Danach 15 Minuten easy laufen/traben (50% Schwelle)
3. 6 Minuten Maximalbelastung. Danach 20 Minuten easy laufen/traben (50% Schwelle)
4. 12 Minuten Maximalbelastung. Danach beliebig auslaufen.
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 Paragraph 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 Paragraph 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)