



Merkblatt Laktat-Leistungsdiagnostik

Was bringe ich zum Test mit?

Luftige Sportkleidung und Laufschuhe, ggf. Radhose, Trikot und eigene Radschuhe (SPD/SPD-SL). Handtuch, Trinkflasche, Snack für nach dem Testende.

Wie ernähre ich mich vor dem Test?

Sie sollten die letzte größere Mahlzeit 2-3 Stunden vor dem Test zu sich genommen haben. Es wird eine kohlenhydratreiche und leichte Kost empfohlen. Bitte achten Sie auch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. In den Tagen vor dem Test ernähren Sie sich bitte wie gewohnt und reduzieren Ihre Kalorienaufnahme nicht. Bitte vermeiden Sie mindestens 24h vor dem Test Alkohol und größere Mengen Koffein.

Wie trainiere ich die Tage vor dem Laktattest ?

Wichtig: am Vortag des Laktattests **keine** sportliche Aktivität und auch 48 Stunden vor dem Test idealerweise keine intensiven Belastungen (Intervalltraining, Wettkämpfe etc.).

Kann ich während des Tests trinken?

Ja, deshalb bitte eine eigene Trink-/ Radflasche mitbringen und diese mit einem Getränk Ihrer Wahl füllen. Energiedrinks oder -Riegel sind nicht notwendig.

Wie wird der Laktat-Leistungstest durchgeführt?

Laufen

Sie laufen auf einem professionellen *Proxomed AlterG* Laufband. In diesem Laufband, können Sie selbst bei hohen Laufgeschwindigkeiten nicht stürzen. Der Stufentest wird mit einem Herzfrequenz-Gurt nach einem wissenschaftlich validierten und von der deutschen Gesellschaft für Sportmedizin empfohlenen, Testprotokoll gelaufen.

Die Anfangsgeschwindigkeit beträgt je nach Trainingszustand 6-8 kmh und wird 3-minütlich bis zu Ihrer subjektiven Ausbelastung um 1,5 kmh erhöht.

In einer kurzen Pause zwischen den Stufen wird Ihnen aus dem linken Ohrläppchen Blut für den jeweiligen Laktatwert entnommen.

Die Gesamtdauer des Test beträgt incl. Vorbereitung ca. 45 Minuten.

Radfahren

Sie fahren auf dem *TacX Neo-Bike Smart 8000T* einen Stufentest, der an Ihren Trainingszustand angepasst ist. Die Belastung wird, je nach Trainingszustand beginnend bei 50, 75 oder 100 Watt, alle 3 Minuten um 25 Watt gesteigert. Der Test wird beim Erreichen der subjektiven Ausbelastung beendet. Zwischen den Stufen wird Ihnen aus einem Ohrläppchen Blut für den jeweiligen Laktatwert entnommen.

Trainingsauswertung

Die Testauswertung erfolgt mit der etablierten Software *Mesics Winlactat*. Ihre Laktat- und Herzfrequenzwerte werden grafisch, in Bezug zur Laufgeschwindigkeit bzw. Wattleistung als Laktat-Leistungskurve, dargestellt.

Anhand Ihrer *Individuellen anaeroben Schwelle (IAS)* bestimmen wir hieraus Ihre individuellen Ausdauer-Trainingsbereiche für das Lauftraining (Puls und Laufgeschwindigkeit) bzw. Radtraining (Puls und Watt).

Sie erhalten eine graphische und tabellarische Auswertung mit Nennung Ihrer Trainingsbereiche (regenerativer- extensiver Dauerlauf, Tempotraining, etc.), bzw. (FTP1, GA1, GA2, Entwicklungs- und Spitzenbereich).

So können Sie Ihre Pulsuhr oder Radcomputer optimal zur Trainingssteuerung einsetzen, wenn Sie diese Werte auf Ihr Gerät übertragen.

Optional ist die Erstellung eines an Ihre Trainingsziele angepassten Trainingsplans möglich.