



CARDIO

Rennrad-Ergometer

make UR move

# FTP-TEST

LEISTUNGSTEST FÜR RADFAHRER, UM DIE FUNKTIONELLE LEISTUNGSSCHWELLE (FTP) ZU ERMITTELN, ALSO DIE HÖCHSTE WATTZAHL, DIE MAN ETWA EINE STUNDE LANG HALTEN KANN.

## 20-MINUTEN-TEST (KLASSIKER):

- **VORBEREITUNG:** GUT ERHOLT, KOHLENHYDRATREICHE ERNÄHRUNG, LEICHTES WARM-UP
- **TEST:** 20 MINUTEN VOLLGAS FAHREN, OHNE ZU ÜBERDREHEN, GLEICHMÄSSIGES TEMPO HALTEN
- **BERECHNUNG:** DURCHSCHNITTSWATT \* 0,95 = FTP

## RAMPENTEST (STUFENTEST):

- LEISTUNG WIRD IN STUFEN (Z.B. ALLE 4 MINUTEN +25 WATT) ERHÖHT
- MAN VERSUCHT, MÖGLICHST LANGE IM GRÜNEN BEREICH (ZIEL-WATT) ZU BLEIBEN
- GUT FÜR ANFÄNGER, DA DIE PACING-STRATEGIE EINFACHER IST

→ **ZIEL:** DIE FTP IST ENTSCHEIDEND, UM INDIVIDUELLE TRAININGSZONEN ZU BESTIMMEN UND DEN TRAININGSFortschritt ZU MESSEN.

## EMPFEHLUNGEN FÜR DIE EIGENEN TRAININGSBEREICHE:

### ZONE 1 – AKTIVE ERHOLUNG

- < 55 % FTP
- SEHR LOCKER, KAUM BELASTUNG
- EINSATZ: COOLDOWN, RUHETAGE

### ZONE 2 – GRUNDLAGENAUSDAUER

- 56–75 % FTP
- LOCKER, GUT UNTERHALTBAR
- EINSATZ: LANGE AUSFAHRTEN, FETTSTOFFWECHSEL

### ZONE 3 – TEMPO

- 76–90 % FTP
- SPÜRBAR ANSTRENGEND, ABER STABIL
- EINSATZ: AUSDAUER MIT MODERATER INTENSITÄT

### ZONE 4 – SCHWELLE

- 91–105 % FTP
- HART, KONZENTRIERTES FAHREN
- EINSATZ: FTP-INTERVALLE, LEISTUNGSSTEIGERUNG

### ZONE 5 – VO<sub>2</sub>MAX

- 106–120 % FTP
- SEHR HART, KURZE INTERVALLE
- EINSATZ: VERBESSERUNG DER MAXIMALEN SAUERSTOFFAUFNAHME

### ZONE 6 – ANAEROB

- 121–150 % FTP
- EXTREM HART, NUR KURZE BELASTUNGEN
- EINSATZ: SPRINTVORBEREITUNG, ATTACKEN

### ZONE 7 – NEUROMUSKULÄR

- > 150 % FTP
- MAXIMALE LEISTUNG, WENIGE SEKUNDEN
- EINSATZ: SPRINTS, EXPLOSIVITÄT