



Testablauf Ergometrie/ Feldtest

- Beide Testarten sind sogenannte Stufentestung, d.h. die Belastungsintensität wird in gewissen Zeitabständen bzw. nach vorher fixierten Streckenlängen erhöht
- Bei der Ergometrie wird prinzipiell eine Ausbelastung angestrebt
- Beim Feldtest wird eine submaximale Geschwindigkeit angestrebt
- Die Anfangsbelastung richtet sich nach dem aus der Anamnese erhobenen aktuell zu erwartenden Leistungszustand
- Vor dem Testbeginn wird das Vorlaktat bestimmt, danach erfolgt das Aufwärmen und im Anschluss der eigentliche Test
- Wenn möglich eigenen Pulsmesser verwenden, wegen hässlich!

Beispiel Fahrradergometrie: 70/40/4

Stufe 1: 70 Watt mit 85U/min, 4 Minuten

Stufe 2: 110 Watt mit 85U/min, 4 Minuten

Stufe 3: 150 Watt mit 85U/min, 4 Minuten

Stufe 4: 190 Watt mit 85U/min, 4 Minuten

usw. bis zur Ausbelastung

Beispiel Lauffeldtestung auf der 400m Bahn

Stufe 1: Tempo 6:30 über 1600m

Stufe 2: Tempo 5:40 über 1600m

Stufe 3: Tempo 5:00 über 1600m

Stufe 4: Tempo 4:40 über 1600m

usw. bis ca. 10km Wettkamptempo