

TSV Pfaffenberg-Niederlindhart 1887 e.V.

Datum: am 12.11.2022 um 16:30-17:30

Titel: Indoor-Cycling (FTP-Leistungstest, ohne Anmeldung)

Der FTP-Leistungstest bietet die Möglichkeit den individuellen FTP-Wert zu ermitteln bzw. zu kontrollieren. Der Test ist als sogenannter "Rampentest" konzipiert. Sobald der Test gestartet wird, wird ein Zielwert von 75 Watt (+/- 10 Watt) vorgegeben. Der Zielwert erhöht sich alle 4 Minuten um 25 Watt (dieser Wert muss mit dem Widerstandregler manuell eingestellt werden). Während des gesamten Tests soll eine Trittfrequenz von 70-90 rpm eingehalten werden.

Der FTP-Leistungstest wird von einem Trainer begleitet, ist kostenlos und ohne Anmeldung. Ob du dich ein wenig Warmfahren willst oder nicht, entscheidest du selbst. Im Regelfall beginnt man ohne Warmfahren. Ein Begleitung mit Musik erfolgt beim FTP-Stufentest nicht. Jeder kann in der von ihm gewünschten Trittfrequenz fahren.

Mit erfolgreichem Abschluss der ersten Rampe (75 Watt für 4 Minuten) wird nach Beendigung des Tests das Ergebnis angezeigt.

---