

Ausschreibung Leistungstest Radsport 2020

Mi 22.01. bis Fr 31.01.2020

Beschreibung Leistungstest Rolle mit anschließender Auswertung

Veranstalter Universitätssportzentrum TU Dresden
Kontakt:
Obmann Radsport Christopher Ehlers
Kursleiter MTB David Lippmann
Kursleiter Radsport Rolle, Rennrad und Triathlon
(Links über USZ-homepage Radsport)

Zeitraum Der Test wird zwischen Mittwoch dem 22. Januar und Freitag dem 31. Januar 2020 durchgeführt.

Für alle Teilnehmer der Rennrad- und Triathlonkurse findet der Test direkt im regulären Kurs statt und wird von den Kursleitern durchgeführt.

Für alle Mountainbiker wird der Test am Freitag dem 31. Januar statt.
Hierzu bitte in die Doodle-Liste eintragen.

**Bitte beachten pro Termin max. zwei Teilnehmer.
Falls es euch zeitlich möglich ist, bitte zuerst die
„zeitigen“ Termine nutzen!**

<https://dudle.inf.tu-dresden.de/Leistungstest/>

Kurzbeschreibung Der Leistungstest wird in Form eines Stufentests durchgeführt, bei welchem der Widerstand der Rolle aller 3min erhöht wird. Die Erhöhung des Widerstandes entspricht dabei einer größeren aufzubringenden Leistung von 50 Watt pro Stufe. Während des Tests wird euer Puls in 30s Abständen gemessen. Die Dauer des Tests wird somit 20-30 Minuten betragen.

Die Daten werden von uns ausgewertet und jeder Teilnehmer bekommt eine Zusammenfassung seines Leistungstests per Mail zugesendet.