

Checkliste vor deiner Leistungsdiagnostik

5-1 Tage vor der Leistungsdiagnostik

- Der letzte **Wettkampf** muss mindestens **5** Tage zurückliegen!
- Du solltest vollkommen **ausgeruht** sein!
- Zumindest **1** Tag vor der Leistungsdiagnostik ist **trainingsfrei**!
- Ernähren Sie sich zumindest **1** Tag vor der Leistungsdiagnostik **kohlenhydratreich**!
z.B.: Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln, Quinoa, Haferflocken usw.

Am Tag der Leistungsdiagnostik

- **Frühstücke** wie gewohnt gut und ausgewogen!
- **Verzichte 2h** vor der Leistungsdiagnostik auf Nahrung (außer Wasser)!
Insbesondere: Gels, Sportgetränke, Fruchtsäfte, Cola, Banane usw.
- Solltest du deinen Termin am späten Nachmittag oder späten Abend haben, dann kannst du natürlich auch noch **Mittag** essen.
- **Verzichten 1h** vor der Leistungsdiagnostik auf Kaugummi u. Zigaretten!
- **Trinke** über den Tag verteilt ausreichend Wasser!
- Für eine Laktatdiagnostik entferne bitte jeglichen **Ohrschmuck**!
- Für **Barträger**: Ein gestutzter Bart verbessert den Sitz der Atemmaske.
- Für einen **Re-Test** beachte bitte folgendes: Um ernährungsbedingte Einflüsse auf die Laktatwerte und den Fettstoffwechsel zu vermeiden, empfehlen wir, die Ernährung im Vorfeld des Wiederholungstests gleich zu halten wie beim Ausgangstest.

Mitbringen

- Laufkleidung / Radkleidung
- Für Laufanalyse: enganliegende Sporthose + Wechsel-Sport-Shirt
- Solltest du lange Haare haben, bringe bitte ein Zopfband mit
- Fahrrad (für Rad-Leistungsdiagnostik)
- **Saubere** Laufschuhe / Radschuhe
- Trinkflasche mit reinem Wasser
- Schweiß-Handtuch u. ggf. Duschzeug
- Bluetooth-Herzfrequenz-Brustgurt (falls vorhanden)

Vielen Dank!

Wir freuen uns auf dich!