

ERGOMETER – CONCONI – TEST

(Pacing-Tabelle, Protokoll & manuelle Datenerfassung)



Datum Uhrzeit	Name	Vorname	Geb.- Datum	Gewicht	HF-Empfänger No. & File / Temp. °C /Sitz- /Lenkerhöhe

**Vor Testbeginn ca. 5 bis 10 Minuten einfahren auf gleicher Leistungs-Stufe, wie der Test beginnt.
Fixe Trettkadenz während des Testes – wählbar zwischen ca. 60 bis 90 Umdrehungen pro Minute!**

conconi.ch einfach mehr leisten	aufgelaufene Zeit in Minuten	Abschnitt Zeiten LAP in Sek.	Watt			HF Ende Stufe	Borg Ende Stufe	Weitere Info (z.B. Trettkadenz) Notiz (Sattel-Einstellungen/Lenker- Position/)
			Arbeit pro Stufe bleibt immer gleich! (12, 9 oder 6 kJ pro Stufe) Zeit pro Stufe wird immer kürzer!	12kJ	9kJ			
Bitte markieren mit welchem Watt- Programm der Test gemacht wurde.			12kJ	9kJ	6kJ	100W-12kJ für Männer (gut trainiert ⇒ sonst 75W-9kJ) 50W-6kJ für Frauen (Einsteiger /Fitness ⇒ sonst 75W)		
1	2:00.0	120	100	75	50			
2	3:40.0	100	120	90	60			
3	5:05.7	85.7	140	105	70			
4	6:20.7	75.0	160	120	80			
5	7:27.4	66.7	180	135	90			
6	8:27.4	60.0	200	150	100			
7	9:21.9	54.5	220	165	110			
8	10:11.9	50.0	240	180	120			
9	10:58.1	46.2	260	195	130			
10	11:41.0	42.9	280	210	140			
11	12:21.0	40.0	300	225	150			
12	12:58.5	37.5	320	240	160			
13	13:33.8	35.3	340	255	170			
14	14:07.1	33.3	360	270	180			
15	14:38.7	31.6	380	285	190			
16	15:08.7	30.0	400	300	200			
17	15:37.3	28.6	420	315	210			
18	16:04.6	27.3	440	330	220			
19	16:30.7	26.1	460	345	230			
20	16:55.7	25.0	480	360	240			
21	17:19.7	24.0	500	375	250			

Der Test wird auf eigene Verantwortung absolviert, der Veranstalter lehnt jede Haftung ab.