

PowerAgent 7

Bevor Ihr hier einsteigt, lest bitte erst den PowerTap Bericht 1.

Ihr habt sicher bereits über die Trainingssteuerung mit Watt gehört. Solltet Ihr Euch noch nicht auskennen, hier ein Link zu einer interessanten Internetseite.

http://www.challenge-roth.com/de/trainingstipps_april07.php

Es wird verständlich und anschaulich auf das wattgesteuerte Training in Kombination mit der Herzfrequenzmessung eingegangen.

ich möchte Euch lediglich den Umgang mit der Software von PowerTap erleichtern und vorab schon einen kleinen Überblick von diesem Programm geben. Als erstes solltet Ihr den Benutzer (Eure eigenen Daten) anlegen. Die meisten von Euch werden sicher keinen Leistungstest mit Laktatwerten usw. gemacht haben. Dann keine HF eingeben oder Standardwerte.

<http://www.wiwa-kl.de/31/-/files/WiWa-Aktuell/HerzfrequenzInfoTafel.pdf>

Benutzer bearbeiten: gerhard

Allgemein Leistungszonen

Herzfrequenzzonen Leistungsspitzenaufzeichnungen

Zonenwerte (U/min)

Laktat-Schwellenwert: 164 bpm

Erzeugen

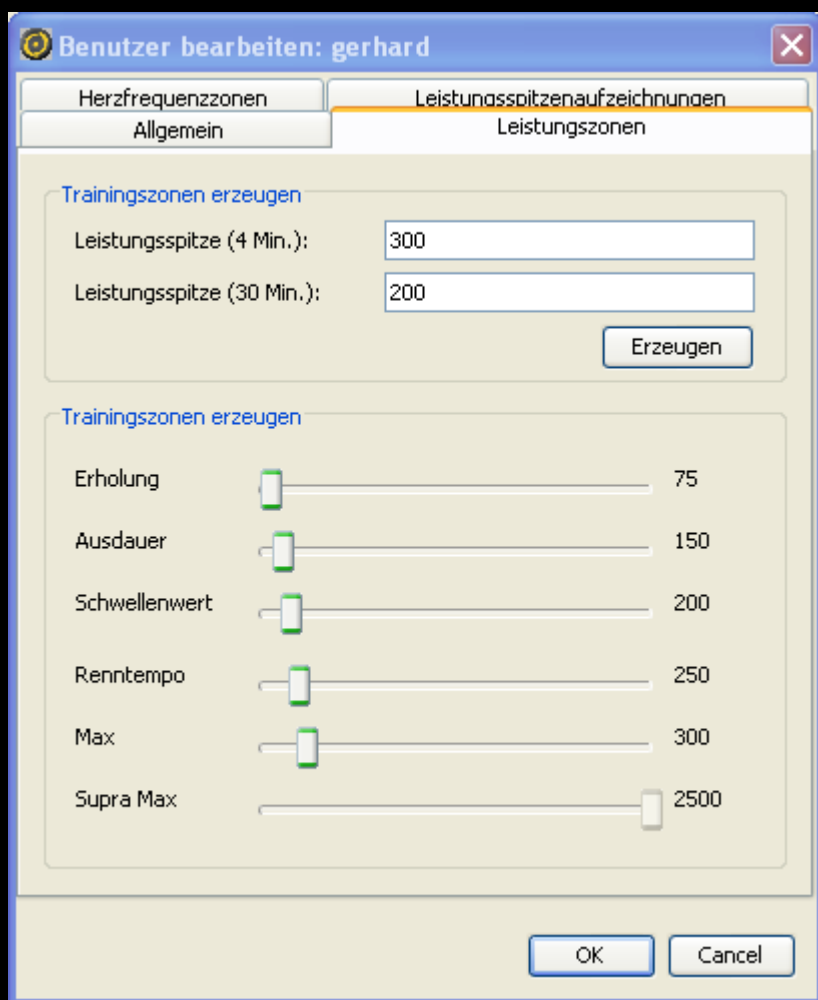
Zonenwerte (U/min)

Erholung	139
Ausdauer	148
Schwellenwert	157
Renntempo	162
Max	220

OK Cancel

Nun gebt Ihr noch die Watt-Werte ein. Aber bitte nicht zu hoch eingeben. Das Programm berechnet die Werte auch selbstständig.

Diese Werte sollten halt nur genau sein, wenn Ihr über einen Leistungstest verfügt. Sonst könnt Ihr auch mal auf die von Euch getretenen Leistungen am Anfang und dann am Ende einer Tour schauen. Ihr werdet Euch wundern. Die Leistungsabnahme kann über die Wattmessung sehr genau abgelesen werden. Und da hat man den Vorteil gegenüber der Herzfrequenzmessung.



Nachdem Ihr das Programm aufgerufen habt, könnt Ihr nun mit der Datenübertragung beginnen.

Es erscheint manchmal eine Tour in Einzelteilen. Diese könnt Ihr mit dem entsprechenden Button in diesem Fenster zu einer einzigen Aktivität zusammenführen. Hier könnt Ihr auch nicht benötigte AV=Aktivitäten/Touren sofort löschen. Danach speichern. Ein kleiner Tipp.

Wenn Ihr die Daten übertragen habt, dann im Radcomputer löschen.

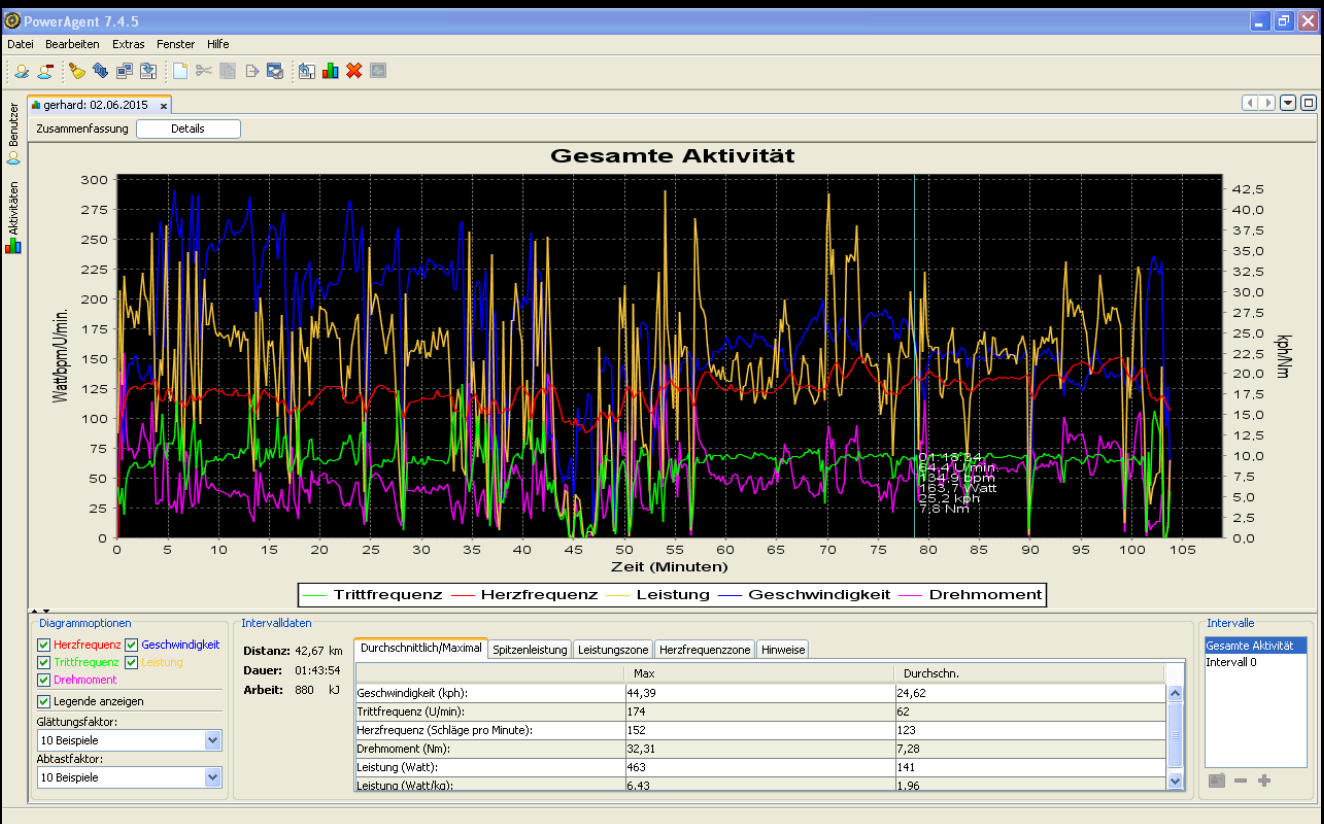
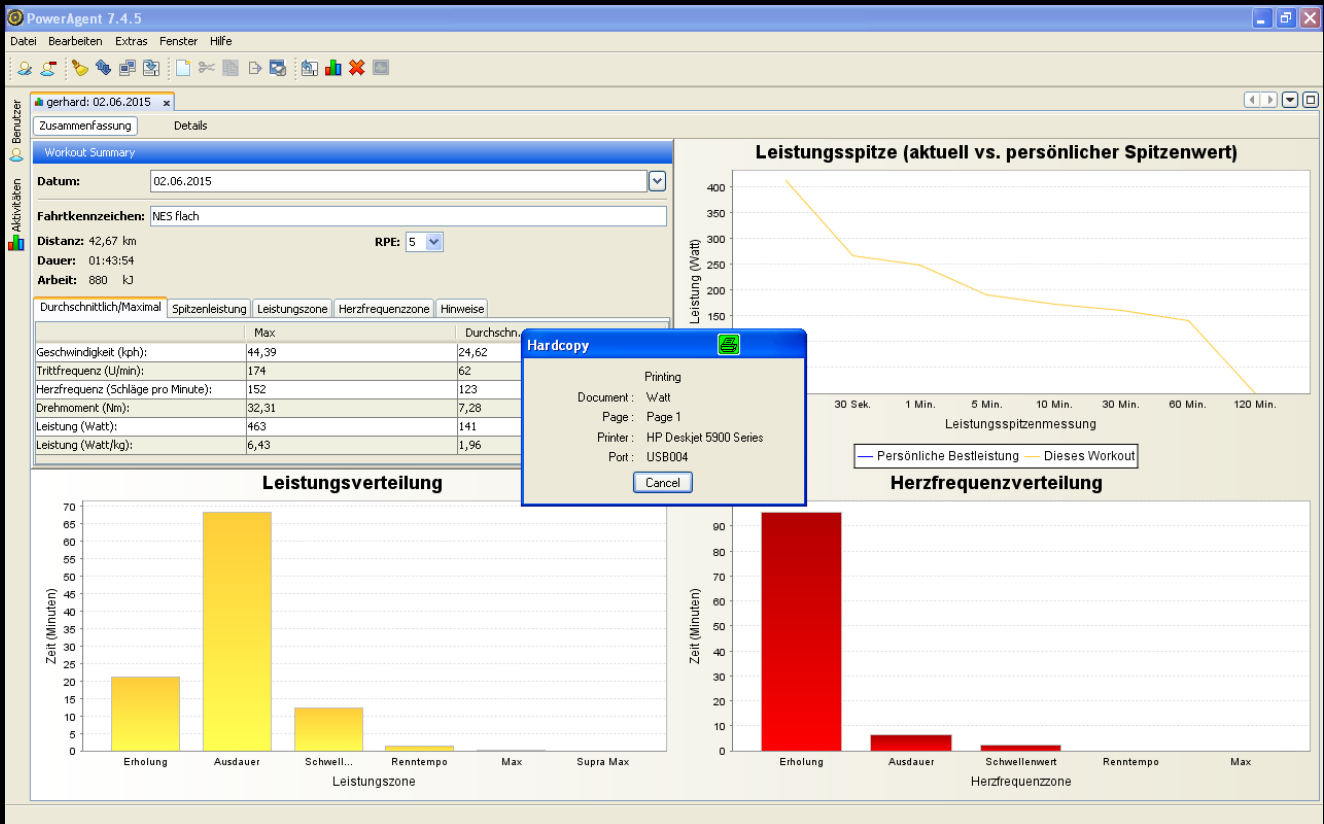
Sonst dauert die Übertragung sehr lange.

Jetzt seht Ihr die Daten im AV-Fenster, Workout könnt Ihr vergessen. Ist nur für Rollentraining geschaffen.

Also auf die AV klicken. Jetzt seht Ihr das Bild auf Seite 3. Alle Werte sind eingublendet. Ihr könnt jetzt selektieren.

Durch klicken auf den Reiter habt Ihr den vollen Bildschirmmodus.

Nun erst einmal viel Spaß beim Betrachten.



Solltet Ihr Fragen zum Training, Laktattest, Leistungstest oder Trainingspläne haben, könnt Ihr mich über das Kontaktformular fragen.

Jetzt noch einmal etwas Grundsätzliches zum Thema Watt und Herzfrequenz in der Trainingssteuerung. Dies kann auch von Euch nachempfunden werden.

- 1.)
Ihr trainiert nach HF und macht Bergtraining. Die HF hinkt immer der Wattmessung hinterher. Die höchste HF habt Ihr nach dem Berg in der eigentlichen Erholungspause.
- 2.)
Ihr fahrt los und tretet bei einer HF eine entsprechende Wattzahl. Ihr werdet merken, je länger die Tour, desto mehr geht die HF und die Wattmessung auseinander. Morgens fahrt Ihr z.B. 200 Watt bei einer HF XY. Am Tourende nur noch 120 Watt bei der selben HF XY.
- 3.)
Ich denke, für Intervall-Einheiten ist die Wattmessung absolut optimal.

Also jetzt los und bei Kai nach dem Testrad fragen!!

Viel Spaß wünsche ich Euch.

EVERY TRAINING GOAL.

EVERY BUDGET.

PowerTap is now available in a range of wireless performance measuring options.

- ▶ SLC+
- ▶ SL+
- ▶ Pro+
- ▶ Elite+

