

Nützliche Tipps vor dem Test

was Sie noch wissen sollten...



Am Tag vor dem Test:

- kein oder höchstens leichtes Training
- ausreichende und ausgewogene Ernährung (Kohlenhydratzufuhr)

Am Testtag:

- keine körperliche Belastung vor dem Test
- bis 3h vor Testbeginn ausgewogen essen und trinken
- ausreichende Flüssigkeitsaufnahme (Wasser) über den Tag
- ab 2h vor Testbeginn nur noch Wasser zu sich nehmen:
keine Nahrungsmittel und keine kohlenhydratreichen Getränke
(z.B. Saftschorle, Limonade, Isogetränke)

Mitbringen sollten Sie:

- kurze Sportkleidung (Lauf/Rad)
- Radschuhe oder gereinigte Laufschuhe
- vorhandene Testergebnisse
- Duschzeug

wichtig für Radsportler:

- SPD-Klickpedale sind vorhanden. Bitte entsprechende Schuhe mitbringen. Bei anderen Klicksystemen können Sie gerne sowohl Pedale als auch Schuhe mitbringen.