

Conconi-Test



- Treffpunkt:** Mittwoch 19. Oktober 2016, 18:00 Uhr, Leichtathletik-Anlage Lachen
- Angebot:** Der Laufftreff Bircher Thun, das TriTeam Steffisburg und der Nordischer Skiklub Thun bieten gemeinsam ihren Mitgliedern und Freunden 2x jährlich einen Leistungstest in Form eines Conconi-Laufs auf der 400m-Bahn an. Der übernächste Test findet am 19. April 2017 statt.
- Testinhalt:** Der Conconi-Test ist eine Methode, um für das Ausdauertraining die individuelle Herzfrequenz der anaeroben Schwelle zu ermitteln. Dazu wird auf der 400-Meter-Bahn ein Lauf absolviert, bei dem alle 200m das Tempo um 0.5 km/h gesteigert wird. Das Tempo wird durch akustische Signale vorgegeben. Parallel wird die Herzfrequenz durch eine Pulsuhr aufgezeichnet. Kann der Läufer dem vorgegeben Tempo nicht mehr folgen, ist der Test beendet. In der Auswertung wird der Punkt bestimmt, an welchem sich das Verhältnis zwischen Geschwindigkeit und Herzfrequenz nicht mehr linear weiterentwickelt – die anaerobe Schwelle. Sie wird als Mass für die Berechnung der verschiedenen Trainingsintensitäten herangezogen.
- Vorbereitung:** Es wird empfohlen, vorgängig einen Testlauf mit der Pulsuhr zu absolvieren, mit welcher der Conconi-Test absolviert wird, um die Funktionalität der Pulsuhr zu prüfen und die Handhabung zum Speichern der Pulswerte zu erlernen.
- Programm:**
- | | |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 18:00 Uhr | Umziehen |
| 18:10 Uhr | Kurze Einführung zum Inhalt und Ablauf des Conconi-Tests (10 Min) |
| 18:20 Uhr | Bei Bedarf: Übungsrunde, anschliessend Conconi-Test (20-25 Min, je nach individuellem Leistungsvermögen) |
- Material:** Zur Verfügung gestellt:
- Einführung zum Conconi-Test
 - Bahn mit Markierungen zur Tempokontrolle
 - Akustische Tempovorgabe
 - Elektronisches Auswerteformular mit kurzer schriftlicher Anleitung
- Durch den Teilnehmenden zu organisieren:
- Pulsuhr
 - Auswertung
- Garderobe:** Garderobe mit Duschen stehen zur Verfügung.
- Auswertung:** Die Testauswertung erfolgt grundsätzlich selbstständig und mit dem elektronischen Auswerteformular. In schwierigen Fällen kann Unterstützung beigezogen werden.
- Anmeldung:** Bis Mittwoch 12. Oktober 2016 mit Name, Vorname und E-Mail-Adresse an Lukas Bähler, E-Mail: l_baehler@hotmail.com, Telefon: 079 210 87 25

