**Aerob test**

**Watt-max-test på ergometercykel**

I dag skal I udføre en Watt-max-test, som er en konditionstest på samme måde som eksempelvis en yo-yo udholdenhedstest. Disse former for test kaldes også for trappetest, da belastningen hele tiden øges et trin ad gangen, på samme måde som trinene på en trappe.

Testen starter med, at I indstiller ergometercyklen, så den passer til jeres højde. Derefter skal I stille belastningen til 70 watt. Hvert andet minut øges belastningen med yderligere 35 watt. Dette gøres indtil, at man til sidst ikke kan køre mere. Der er derfor tale om en max-test.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 min | 2 min | 4 min | 6 min | 8 min | 10 min | 12 min | 14 min | 16 min | 18 min |
| 70w | 105w | 140w | 175w | 210w | 245w | 280w | 315w | 350w | 385w |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 20 min | 22 min | 24 min | 26 min | 28 min | 30 min | 32 min | 34 min | 36 min | 38 min |
| 420w | 455w | 490w | 525w | 560w | 595w | 630w | 665w | 700w | 735w |

Man skal under hele testen køre med 60-70 omdrejninger(RPM).

Når man til sidst ikke kan mere, så går man ind på nedenstående link og indtaster sine data. Har man dermed kørt i f.eks 12:37 min, så indtaster man 280w og 37 sek ved denne belastning.

<https://exercise.dk/kondition/22-watt-max-test>

I kan bruge uret på cyklen til at styre testen. Det er ikke så vigtigt, om I cykler præcist 2 minutter ved de helt lave belastninger, og ellers kan I nulstille cyklens ur ved at trykke på ”reset”.

JL skal have jeres resultater til sidst.

1: Hvad har din maksimale iltoptagelse været under testen (L/min)?

2: Hvis en person på 60kg kan køre 245w i 30 sek og en anden person på 80kg kan køre 315w i 30 sek, hvem har så den højeste iltoptagelse, og hvem har det højeste kondital?

3: Hvilke fejlkilder kan der være ved dette forsøg?

Bonus: Her kan du læse om hvilke watt-belastninger, som cykelryttere kan træde:

<https://www.sportsclub.dk/hvor-mange-watt-traeder-en-cykelrytter>