

# Trappetest

Dato: \_\_\_\_\_

Navn: \_\_\_\_\_

Årgang: \_\_\_\_\_

Klub: \_\_\_\_\_

Trappe	Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5	Trin 6	Trin 7	Slut tid

Trappe	Trin 1	Trin 2	Trin 3	Trin 4	Trin 5	Trin 6	Trin 7	Slut tid	VO2max
7	68	85	102	119	136	153	170	02:07	2,6
8	76	95	114	133	152	171	190	02:03	2,9
9	84	105	126	147	168	189	210	01:59	3,2
10	92	115	138	161	184	207	230	01:55	3,4
11	100	125	150	175	200	225	250	01:52	3,7
12	108	135	162	189	216	243	270	01:49	4
13	116	145	174	203	232	261	290	01:46	4,3
14	124	155	186	217	248	279	310	01:44	4,5
15	136	170	204	238	272	306	340	01:41	4,9
16	148	185	222	259	296	333	370	01:38	5,4
17	160	200	240	280	320	360	400	01:36	5,8
18	172	215	258	301	344	387	430	01:33	6,2
19	184	230	276	322	368	414	460	01:31	6,6

Der roes 5 min steady state roning på hvert trin.

Vælg det niveau der svarer bedst til den 500 meter tid du kan holde over 2000 meter

**Eksempel:** Du kan ro 1.46 i snit per 500 meter i øjeblikket. Derfor skal du vælge trappe 13 og dermed starte testen med 116 Watt i gennemsnit over de første 5 min. Tempoet skal tilpasset, så du føler det rigtigt (bør være ca. 20 tag per minut +/-2tag). Brug det første minut til at finde ind i rytmen og trykket og hold derefter øje med gennemsnitswatt.

Efter de 5 minutter fortsættes uden pause på næste trin, som er 145 Watt og tempoet sættes op med ca. 2 tag per minut. Der fortsættes på samme måde indtil udmattelse. Hvis der kan fortsættes udover trin 7 lægges der et ekstra trin på. Husk at hvert minut på max-trinet tæller med 1/5 del af stigningen på hvert trin. Lad os antage at du kan klare trin 7 i 3 minutter. For trappe 13 er forskellen mellem trin 6 og 7 er 29 Watt. Hermed vil dit resultat blive  $261 + 3/5 \cdot 29$  Watt = 278 Watt.

**OBS** De første 2 trin er tænkt som en slags standardopvarmning.

**OBS** Testens resultat godkendes, hvis den gennemføres tilfredsstillende indtil trin 6, 7 eller eventuelt op til 5 min ekstra.