

aboc Cycle Coaching power test protocol

Endurance riders

Test protocol v 1.0

0-20		20 min E1 warmup
20-22		100rpm/1 min, 1 min RR
22-24		100rpm/1 min, 1 min RR
24-26		100rpm/1 min, 1 min RR
26-29		3 min RR
29-34		5 min MAX (ITT)
34-44		10 min RR
44-45		1 min MAX (ITT)
45-50		5 min RR
50-51		1 min MAX (ITT)
51-56		5 min RR
56-59		20s MAX SPRINT, 3 min RR
59-62		20s MAX SPRINT, 3 min RR
62-65		20s MAX SPRINT, 3 min RR
65-75		10 min RR
75-95		20 min ITT
95-110		15 min E1 cooldown