

Modul Laktat-Leistungs- diagnostik



**Buchbar in Kombination mit
unseren Coachings und Workshops oder separat.**

Laktat-Leistungsdagnostik mit Ermittlung Ihrer genauen Trainingsbereiche (GA1, GA2...), der optimalen Fettverbrennungszone sowie der individuellen aeroben und anaeroben Schwelle (IAS und IANS), Schätzung der VO2max.

Als Stufentest mit Blutabnahmen am Ohrläppchen.

Ich führe den Test auf dem Ergometer, als Feldtest mit Ihrem eigenen Rad oder als Feldtest auf der Laufstrecke durch.

Ideal für Freizeitsportler und ambitionierte Ausdauersportler, die eine optimale Basis für effektive Trainingsplanung schaffen wollen. Ideal zur Kontrolle der Formentwicklung, auch in der Vorbereitung auf Wettkämpfe.

Bei Ihrer Buchung erhalten Sie einen detaillierten Infobogen und einen Fragebogen über die gesundheitlichen Voraussetzungen für den Test.

**Ihr Zeitbedarf für die Laktat-
Leistungsdiagnostik: ca. 90 Min.**

Sinnvoll ergänzend zur Laktat-Leistungsdagnostik empfehle Ich Ihnen einen Trainingsplan für 3 oder 6 Monate.

Das bringt Ihnen das Modul “Laktat-Leistungsdagnostik”

- > Kenntnis Ihrer genauen Trainings-Pulsbereiche
- > Kenntnis Ihrer IAS und IANS
- > Kenntnis Ihrer geschätzten VO2max
- > Kenntnis Ihrer optimalen Fettverbrennungszone
- > Grundlage für effektivste Trainingsplanung
- > Kontrolle der Formentwicklung (Grundlage für weitere Tests)

**Haben Sie Fragen zu unseren
Programmen? Wir beraten
Sie gerne! 08322/919-0 oder
info@hotel-bergruh.de**

bianca hertlein personal training

im Hotel Bergruh, im Ebnat 2, 87561 Oberstdorf/Tiefenbach