



Ausdauer- Leistungsdiagnostik

Grundstein für erfolgreiches Ausdauertraining!

- Effektiveres Training bei gleichem Zeitaufwand
- Gezielte Vorbereitung auf die Saison 2019

www.tomotion-gmbh.de/training/trainingssteuerung/leistungsdiagnostik

to motion
training & coaching

Effektiveres Training und gezielte Vorbereitung auf die Saison 2019?

Ruf uns an!



Andrea Potratz

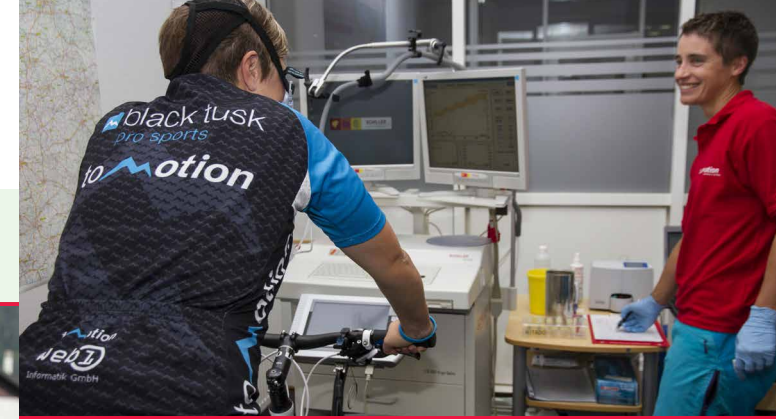
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: 0160-94846129
a.potratz@tomotion-gmbh.de



Weitere Informationen sowie unterstützende Angebote aus unserem Geschäftsbereich training & coaching findest du unter www.tomotion-gmbh.de.

toMotion GmbH
Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

to motion
GmbH



Leistungsdiagnostik-Aktion

Wann:

Fr – Sa, 9. – 10. November 2018

Fr – Sa, 8. – 9. Februar 2019

Dauer: ca. 90 Minuten

Wo?

Sporthalle Bauschheim
Am Weinfass 83
65428 Rüsselsheim

Anmeldung:

toMotion GmbH - Standort Rhein-Main
Gwenda Rüsing
Mobil: 0177-8908907
g.ruesing@tomotion-gmbh.de

**(Achtung: Leistungsdiagnostik-Termine in Lindau
sind individuell vereinbar und jederzeit möglich!)**

to motion
training & coaching



Ausdauer-Leistungsdiagnostik inkl. Laktat-Stufentest:

EUR 119,- *

toMotion-Leistungen (Dauer ca. 90 Minuten):

- ausführliches Aufnahmegespräch
- Laktat-Stufentest mit mehreren Laktat- und Herzfrequenzbestimmungen
- computergestützte Auswertung des Leistungstests
- schriftliches Auswertungsprotokoll
- Bestimmung der persönlichen Trainingsbereiche, maximalen Herzfrequenz, individuellen aeroben Schwelle, individuellen anaeroben Schwelle
- Messung des prozentualen Körperfettanteils
- Messung der Herzratenvariabilität, Lagewechseltest (optional)
- Hinweise zur Trainingsgestaltung

Weitere Angebote für Leistungsdiagnostik (z.B. Spiroergometrie) und Trainingsplanung auf Anfrage.

Spaß und Erfolg durch Leistungsdiagnostik

Viele Sportler trainieren regelmäßig und mit hohem zeitlichen Aufwand, ohne jedoch genau zu wissen, ob ihr Training tatsächlich zu einer Leistungsverbesserung führt.

So individuell wie die Menschen selbst ist auch ihre sportliche Leistungsfähigkeit. Um diese zu verbessern, muss zunächst einmal der Ausgangspunkt festgelegt werden.

Die Leistungsdiagnostik ist der Grundstein für ein erfolgreiches puls- und/oder wattgesteuertes Training, da über einen Leistungstest Trainingsbereiche individuell bestimmt werden. Diese Trainingsbereiche dienen dazu, das Training so zu gestalten, dass die gesetzten Ziele möglichst effizient angesteuert werden können.

Dadurch erreichst du motivierter, schneller und mit mehr Spaß deine Trainingsziele. Eine regelmäßige Wiederholung des Laktattests verdeutlicht dir die Trainingserfolge und ermöglicht eine gezielte Steuerung des weiteren Trainings.

Auch wenn sich Ziele und Trainingsaufwand unterscheiden – eine Leistungsdiagnostik ist für Freizeitsportler genauso sinnvoll wie für Profis.

Der Laktattest als Basis

Zur Ermittlung des aktuellen Trainingsstands wird ein Laktat-Leistungstest durchgeführt. Dabei handelt es sich um einen sportartspezifischen Stufentest mit ansteigender Belastung.

Die Durchführung des Laktattests erfolgt für Radfahrer auf dem Ergometer. Dabei kann das eigene Rad genutzt werden.

Nach jeder Belastungsstufe wird die Herzfrequenz gemessen und zur Bestimmung des Laktatwerts ein kleiner Tropfen Blut aus dem Ohrläppchen entnommen.

Anhand der gemessenen Laktatwerte lassen sich der aktuelle Leistungsstand und die empfohlenen Herzfrequenz- und Wattwerte für das weitere Training bestimmen.

* Folgetest innerhalb einer Saison bzw. 12 Monaten: EUR 99,-