



Effektiveres Training und gezielte Vorbereitung auf die Saison 2018?

Ruf uns an!



Andrea Potratz

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



Max Friedrich,
Deutscher Meister 2017
im MTB-Cross-Country



Leistungsdiagnostik-Aktion

Wann:

Sa + So, 10 + 11. Februar 2018

Dauer: ca. 90 Minuten

Anmeldung:

Andrea Potratz,
Tel. 08382-9479993
Mobil: 0160-94846129
a.potratz@tomotion-gmbh.de

Wo?

bei Anton Hiller
Schlehenweg 12
75382 Neuhengstett (bei Calw)

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

Ausdauer-Leistungsdiagnostik

Grundstein für erfolgreiches Ausdauertraining!

- Effektiveres Training bei gleichem Zeitaufwand
- Gezielte Vorbereitung auf die Saison 2018

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

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



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,-**