



Leistungsdiagnostik und MTB-Fahrtechnik-Training

Wissen, wo du stehst: die Leistungsdiagnostik ist Grundstein für ein erfolgreiches puls- oder wattgesteuertes Training. Anhand eines Laktat-Stufentests können wir deinen aktuellen Trainingsstand ermitteln und deine individuellen Trainingsbereiche festlegen. So kannst du mit demselben Zeitaufwand effektiver trainieren. Mit unserer kombinierten Leistungsdiagnostik-Fahrtechnik-Aktion bieten wir dir gleich zwei Dinge, die dich in deinem Lieblingssport weiterbringen: basierend auf einem Leistungstest kannst du im Frühjahr zielgerichteter und effektiver auf die nächste MTB-Saison hintrainieren. Beim anschließenden Fahrtechniktraining konzentrieren wir uns auf die Kurventechnik (weite Kurven, enge Kurven, Serpentin), feilen jedoch auch an anderen wichtigen Techniken wie Gleichgewicht, Aktivposition, Bremsen etc. So legst du wichtige Grundlagen für eine erfolgreiche und verletzungsfreie Saison 2018.

Leistungsdiagnostik:

Donnerstag - Freitag, 8. – 9. März 2018
(individuelle Terminvereinbarung)

Ort Leistungsdiagnostik:

Bei Familie Hiller
Silcherstr. 18, 72657 Altenriet

Fahrtechniktraining:

Freitag, 9. März 2018, 16:00 – 19:00 Uhr

Ort Fahrtechniktraining:

Wird noch bekanntgegeben.

Ausrüstung (Fahrtechniktraining):

- Funktionstüchtiges MTB
- Radbekleidung/Sportbekleidung
- Helm, Handschuhe
- Flache Pedale und feste Schuhe, keine Klickies
- Schienbeinschoner

Schienbeinschoner und flache Pedale werden gestellt, soweit diese nicht vorhanden sind.

Weitere Informationen und Anmeldung:

Andrea Potratz: a.potratz@tomotion-gmbh.de | Tel. +49-160 94 84 6129
toMotion GmbH | Bregenzer Str. 35 | 88131 Lindau
www.tomotion-gmbh.de

Preise:

Leistungsdiagnostik	119,- Euro
Fahrtechniktraining	59,- Euro
Package LD + FT-Training	159,- Euro

„Team-Angebot“:

Teammitglieder von toMotion Racing by black tusk können sich über vergünstigte Preise freuen:

Leistungsdiagnostik	107,- Euro
Fahrtechniktraining	53,- Euro
Package LD + FT-Training	149,- Euro

Teilnahme auf eigene Gefahr!