



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 in Mainz bieten wir dir gleich zwei Dinge, die dich in deinem Lieblingssport weiterbringen: basierend auf einem Leistungstest kannst du im Winter zielgerichteter und effektiver auf die nächste MTB-Saison hintrainieren. Beim anschließenden Fahrtechniktraining konzentrieren wir uns auf die Kurventechnik (weite Kurven, enge Kurven, Serpentinaen), 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:

Freitag – Samstag, 8. – 9. Dezember 2017
Freitag – Samstag, 2. – 3. März 2018
(individuelle Terminvereinbarung)

Ort Leistungsdiagnostik:

Sporthalle Bauschheim
Am Weinfass 83, 65428 Rüsselsheim

Fahrtechniktraining:

Sonntag, 10. Dezember 2017, 10:00 – 13:30 Uhr
Sonntag, 4. März 2018, 10:00 – 13:30 Uhr

Ort Fahrtechniktraining:

wird noch bekannt gegeben

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:

toMotion GmbH - Standort Rhein-Main, Gwenda Rüsing
Heiligkreuzweg 85 | 55130 Mainz | Tel.: 0177-8908907
g.ruesing@tomotion-gmbh.de | 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!