

Lauf-Leistungstest mit Laktatanalyse

Wann	Dienstag 18.9. um 18 Uhr
Wo	Laufbahn im Stadion am Gröben
Was	Messung deiner Ausdauerleistung/Fitness, Bestimmung deiner Trainingszonen (Puls, Pace), Individuelle Trainingsempfehlungen
Wer	Für alle interessierten (Trail-)Läufer/-innen jedes Fitnesslevels, die ihren Leistungsstand testen und ihr Training individuell optimieren möchten.
Wie	Es werden x-mal 800m (2 Runden auf einer 400m Laufbahn) bei 8 / 9 / 10 / 11 / 12 / 13 / 14 km/h / ... gelaufen. Gelaufen wird gemeinsam mit 5-6 Teilnehmer/-innen in der Gruppe. Das Testende erfolgt von jedem Teilnehmer individuell je nach Leistungsstand.
Messwerte	Herzfrequenz während des Tests / Laktatwerte in Ruhe und nach jeder Geschwindigkeitsstufe
Auswertung	Individuelle Auswertung der Testergebnisse, der Trainingszonen sowie Trainingsempfehlungen erfolgt per Mail. Zusätzlich gibt es die Möglichkeit für individuelle Besprechung/Fragen per Mail, persönlich oder telefonisch im Nachgang.
Mitbringen	Wenn vorhanden, bitte Herzfrequenzgurt sowie Sportuhr mitbringen!
Kosten	Nur 59,- Euro pro Teilnehmer
Anmeldung	Philipp Peter / pp@formkurve.de / Mobil 0176-96043505

