



MACH3
Sportzentrum

Laktatleistungstest:

Mithilfe eines Laktatleistungstests auf dem Fahrradergometer oder einem Laufband können die Ausdauerleistungsfähigkeit abgeschätzt und die Trainingsbereiche bestimmt werden. Der Test verläuft in einer kontinuierlichen, stufenförmigen Steigerung der Belastung. Der Energiestoffwechsel durchläuft dabei verschiedene Bereiche. Die Messung der Laktatkonzentration im Blut während des Tests ermöglicht eine relativ genaue Darstellung des Beanspruchungsgrades in jeder Stufe. Dauer eines Tests ca. 90 Minuten.



Inhalt des Tests:

- ◆ Einführungsgespräch
- ◆ Individuell angepasster Laktatleistungstest
- ◆ Computergestützte Auswertung des Tests
- ◆ Schriftliches Protokoll
- ◆ Bestimmung der persönlichen Trainingsbereiche
- ◆ Bestimmung des prozentualen Körperfettanteils
- ◆ Hinweise zur Trainingsgestaltung

Ihre Investition für Ihre Fitness:

- ◆ auf dem Laufband, Ergometer oder dem eigenen Rad
- ◆ Jeder weitere Test pro Saison (Re-Test)

129,-€
(inkl. MwSt.)
109,-€
(inkl. MwSt.)