

Ausschreibung Leistungstest Spiroergometrie

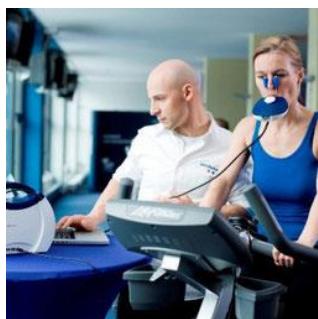
Samstag 3. November 2018, ab 10 Uhr stündlich

Egal ob Du ein sportliches Ziel hast oder Gewicht reduzieren möchtest, damit Du überhaupt optimal und zielorientiert trainieren kannst, solltest Du als Grundvoraussetzung Deine persönliche, aktuelle Leistungsfähigkeit und deinen Stoffwechsel kennen. Diese kann präzis mittels eines Leistungstests ermittelt werden.

Laufanfänger können von Anfang an in den richtigen Belastungsbereichen trainieren. Auch Läufer, die schon länger oder lange trainieren sehen endlich, wie viel Training in welchem Herzfrequenzbereich absolviert werden soll, um optimal Fortschritte zu machen. Der Hauptfehler liegt in der Regel darin, dass zu schnell gelaufen wird. Die langsam Trainings sollten langsam gelaufen werden, die schnellen dafür dann richtig schnell. Immer im Graubereich dazwischen bringt dich nicht weiter.

Der Leistungstest findet auf dem Laufband statt und misst deine Atemgase bei zunehmender Belastung. Daraus können Rückschlüsse über deinen Trainingsstand, deinen Stoffwechsel, deinen VO₂max gemacht und deine Trainingsbereiche bestimmt werden.

1



Preis	CHF 190.—
Dauer	45-60 Min. (Test plus Auswertung)
Ort	Römerweg 10, 8165 Oberweningen

Anmeldung

Mail an pascale@personaltrainingpascale.ch oder Website www.personaltrainingpascale.ch

