Leistungsdiagnostik (Laufband-Stufentest)

Kursbeschreibung

Die Leistungsdiagnostik wird nach der bewährten Laufcampus-Methode durchgeführt.

Wir können durch die Analyse des Herz-Kreislauf-Systems und des Energiestoffwechsels sehr gut deine momentane Leistungsfähigkeit beurteilen.
Somit ist eine individuelle Trainingsplanung zur Erreichung Deiner Ziele möglich.

Was wird gemessen:

- **Laktat**: Dient zur Analyse deiner Ausdauerleistung. Diese Werte spiegeln die Leistungsfähigkeit deines Energiestoffwechsels wider; somit können wir Verbesserungspotenziale aufzeigen.
- **Herzfrequenzmessung:** Durch die Bestimmung der maximalen Herzfrequenz (HFmax) können wir Deine individuellen Belastungsbereiche festlegen und somit die Trainingsbereiche ableiten.
- **Anstrengungsempfinden:** Dies ist deine subjektive Bewertung der Anstrengung nach der LC-Skala. Diese Information liefert wertvolle Erkenntnisse über dein Körpergefühl und dient dazu, Über- oder Unterforderung zu vermeiden.
- **Trainingsanalyse:** Bestimmung Ihrer Herzfrequenz- und Tempo-Trainingsbereiche (Puls und Pace). Bei einem Wiederholungstest zeigen sich direkt die Fortschritte, die durch individuelle Trainingsanpassungen erreicht wurden.
- **Individuelle Beratung:** Zusammen besprechen wir die Ergebnisse der Diagnostik und leiten Trainingsempfehlungen ab, die Dich zu deinen Zielen führen.

Kursdauer: 1 Sitzung (ca. 90-105 min)

Kosten: €139

USC RUNNING
ULRICH SCJHIEBER
KAISERWEG 31
91541 ROTHENBURG
INFO@USC-RUNNING.DE