

Athletixx



Trainingsbereich-Bestimmung auf der angestammten Laufstrecke!

Laktat-Leistungsdiagnostik: Mehrstufen Feldtest

Ziel: Bestimmen der individuellen Trainingsbereiche im Gelände inklusive Laktat und Herzfrequenz-Auswertung. Anschließende Verknüpfung der Herzfrequenz mit der Laufgeschwindigkeit im Gelände und einer Trainingsempfehlung zur Verbesserung der Ausdauer.

- Anamnese
- Laktat-Diagnostik
- Trainingsbereich-Bestimmung
- Trainingsempfehlung
- 6-Wochen Trainingsplan

INFOBOX – SO FUNKTIONIERT'S

Mag. Daniel Huber | Sportwissenschaftler | ehem. Biathlon Profi | ÖSV Trainer
Dr. Harald Eglauer | Sportwissenschaftler | Lauftechnik-Spezialist

WANN:	Termin nach Vereinbarung, Dauer pro Person: ca. 60 min
WO	Nach Vereinbarung, keine örtliche Gebundenheit
ZIELGRUPPE:	Jeder der Spaß an Bewegung hat
MITBRINGEN:	Laufschuhe, eng anliegende Kleidung, Getränk
ANMELDUNG:	Tel: 0650 20 355 29 Mail: huber@athletixx.at
PREIS:	120 Euro pro Analyse Vereine, oder Gruppen ab 6 Personen 100 Euro pro Analyse

KONTAKT : huber@athletixx.at oder +436502035529

www.athletixx.at