



## Leistungsdiagnostik Lauf

Auf diesem Infoblatt findest du alle Informationen zu den Leistungen und dem Ablauf der Leistungsdiagnostik Lauf. Sollten hiernach noch Unklarheiten bestehen, schreib uns doch einfach eine E-mail an [office@xp-sport.de](mailto:office@xp-sport.de).

- Stufentest mit Blutabnahme: Steigerung 2km/h pro 2 Minuten
- Schriftliche Auswertung des Tests
- Bestimmung der Individuellen Anaeroben Schwelle
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse
- Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche in Puls und Geschwindigkeit
- Vorschläge zur Planung des weiteren Trainings

Die Gesamtdauer der Diagnostik beträgt mit Besprechung der Ergebnisse ca. 1,5 Stunden.

### Was muss ich mit bringen?

- leichte Sportbekleidung
- falls vorhanden einen Polar Pulsmessgurt
- Duschequipment
- frische Kleidung

### Kosten und Abrechnung:

Die Kosten für die Untersuchung betragen 129 Euro.