



## Leistungsdiagnostik Radsport basic

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

Zur Bestimmung deiner momentanen Leistungsfähigkeit und deiner optimalen Trainingsbereiche verfahren wir folgendermaßen:

- Stufentest mit Blutabnahme: Protokoll 100/40/3
- Schriftliche Auswertung des Tests
- Bestimmung der Individuellen Anaeroben Schwelle
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse
- Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche in Watt und Puls
- Vorschläge zur Planung des weiteren Trainings

Der Test findet in unseren Räumlichkeiten auf einem Cyclus 2 Hochleistungsergometer statt. Dieser Ergometer ermöglicht es Dir, auf Deinem eigenen Rahmen zu fahren. So kann der Test in deiner gewohnten Trainings- oder Wettkampfposition stattfinden. Die Gesamtdauer beträgt ca. 1,5 Stunden.

### Was muss ich mit bringen?

- leichte Radbekleidung
- Den Rahmen Deines Fahrrads
- Radschuhe
- falls vorhanden einen Polar Pulsmessgurt
- Duschequipment
- frische Kleidung

### Kosten und Abrechnung:

Die Kosten für die zweistündige Untersuchung beträgt 129 Euro.