



## Leistungsdiagnostik Radsport pro

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

Zur ganzheitlichen Erfassung deiner Leistungsfähigkeit werden die folgenden Tests durchgeführt:

- Eingangsscheck
- Sprinttest zur Bestimmung der maximalen Laktatbildungsrate
- 10 Minuten Erholung im VACUSport
- Kurze Pause und lockere Einrollphase auf dem Ergometer
- Stufentest mit Blutabnahme: Protokoll 100/40/3
- 10 Minuten Erholung im VACUSport
- Rampentest zur Bestimmung der Leistung im Bereich der maximalen Sauerstoffaufnahme
- Bestimmung der Individuellen Anaeroben Schwelle, Laktatbildungsrate und maximalen Leistungsfähigkeit
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse und Schriftliche Auswertung der Tests
- Bestimmung der ind. Trainingsbereiche (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 der Diagnostik dauert mit Besprechung ca. 2,5 Stunden

### Was muss ich mit bringen?

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

### Kosten und Abrechnung:

Die Kosten für die zweistündige Untersuchung beträgt 249 Euro.