



Leistungsdiagnostik Triathlon basic

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

Der Leistungstest Triathlon setzt sich aus einem Lauf- und einem Radleistungstest zusammen. Beide Testeinheiten werden an einem Termin mit Regeneration im VACUSport durchgeführt. 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.

- Stufentest auf dem Rad mit Blutabnahme: Protokoll 100/40/3
- 10 Minuten Regeneration im VACUSport
- Stufentest auf dem Laufband mit Blutabnahme: Steigerung 2km/h pro 2 Minuten
- Schriftliche Auswertung der Tests
- Jeweils Bestimmung der Individuellen Anaeroben Schwelle
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse
- Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche in Puls, Watt und Geschwindigkeit
- Vorschläge zur Planung des weiteren Trainings

Die Gesamtdauer die Diagnostik beträgt mit Besprechung der Ergebnisse ca. 2 Stunden.

Was muss ich mit bringen?

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

Kosten und Abrechnung:

Die Kosten für die zweistündige Untersuchung beträgt 189 Euro.