



## Leistungsdiagnostik Triathlon pro

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

Die Diagnostik zur perfekten Erfassung deiner Leistungsfähigkeit im Laufen und Radfahren.

- Eingangsscheck mit Cardioscan und Körperfettmessung
- Sprinttest auf dem Rad zur Bestimmung der maximalen Laktatbildungsrate
- 10 Minuten Erholung im VACUSport
- Kurze Pause und lockere Einrollphase auf dem Ergometer
- Stufentest auf dem Rad mit Blutabnahme: Protokoll 100/40/3
- 10 Minuten Erholung im VACUSport
- Rampentest auf dem Rad zur Bestimmung der Leistung im Bereich der maximalen Sauerstoffaufnahme.
- 10 Minuten Erholung im VACUSport
- Stufentest auf dem Laufband mit Blutabnahme: Steigerung 2km/h pro 2 Minuten
- Schriftliche Auswertung der Tests
- Bestimmung der Individuellen Anaeroben Schwelle (IANS), Laktatbildungsrate und maximalen Leistungsfähigkeit auf dem Rad und der IANS beim Laufen
- Bestimmung der individuellen Trainingsbereiche in Watt, Puls und Geschwindigkeit
- Ausführliche Besprechung der Ergebnisse und Vorschläge zur Planung des weiteren Trainings

Der Test findet in unseren Räumlichkeiten auf einem Cyclus 2 Hochleistungsergometer statt. Dieser Ergometer ermöglicht es Dir, den Test in deiner gewohnten Sitzposition auf Deinem eigenen Rahmen zu fahren. Die Gesamtdauer der Diagnostik beträgt mit der Besprechung der Ergebnisse ca. 3 Stunden.

### Was muss ich mit bringen?

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

### Kosten und Abrechnung:

Die Kosten für die zweistündige Untersuchung beträgt 289 Euro.