



Trainieren Sie effektiv! Angebot für die Teilnehmer des Triathlonseminars

Der Diplom Sportwissenschaftler Axel Dörrfuß bietet den Teilnehmern des Schwimm-Camps eine Leistungsdiagnostik mittels Spirometrie- und Laktatmessung zu gesonderten Konditionen an.

Die Leistungsdiagnostik beinhaltet folgende Leistungen:

- ✓ Lungenfunktionstest und Ermittlung des Lungenvolumens
- ✓ Bestimmung der maximalen Sauerstoffaufnahmefähigkeit
- ✓ Umfangreiche Analyse der Herzkreislauf- und Lungenfunktion
- ✓ Bestimmung der Laktatproduktion mit korrespondierenden Herzfrequenzwerten
- ✓ Bestimmung der aeroben und anaeroben Schwelle
- ✓ Bestimmung der Stoffwechselsituation und des Kalorienverbrauchs bei
- ✓ verschiedenen Belastungsstufen (indirekte Kalorimetrie)
- ✓ Bioimpedanzmessung (Körpermassenanalyse)
- ✓ Bestimmung der persönlichen Trainingsbereiche
- ✓ Ausführlicher und überschaubarer Auswertungsbogen und Interpretation der
- ✓ Daten mit individuellen Trainingsempfehlungen
- ✓ Besprechung der Ergebnisse in Form einer Gruppenauswertung

Die Messung findet auf dem eigenen Rad statt. Um eine hohe trainingswissenschaftliche Aussagekraft zu erhalten wird das Rad in das Hochleistungsergometer Cyclus 2 eingespannt. Dadurch besteht die Möglichkeit die Sitzposition unter biomechanischen Gesichtspunkten zu analysieren.

Die Kosten für die genannten Leistungen liegen bei Euro 100,-.

Die Dauer der Messung liegt bei 1 Stunde. Das Auswertungsgespräch findet am Abend statt und dauert ca. 1 ½ Stunden. Hier haben alle Teilnehmer die Möglichkeit individuelle Antworten zu Training und Wettkampf zu erhalten.

Bei Interesse oder zur Terminvereinbarung kontaktieren Sie uns bitte unter Telefon 0911 - 610 41 40 oder per E-Mail info@contractrelax.de.

Nähere Informationen zum Leistungsspektrum erhalten Sie unter www.contractrelax.de