



Leistungsdiagnostik

199,- EUR

- sportartspezifisch für das Laufen oder Radfahren
- Athletenfragebogen und ausführliches Anamnesegespräch
- Körperstrukturanalyse (Muskel-, Fett- und Wasseranteil)
- Belastungstest auf dem Laufband oder Fahrradergometer
Spiroergometrie breath by breath mit Cortex Metalyzer / MetaMax
aerobe und anaerobe Schwelle / FTP
maximale Sauerstoffaufnahme
Energiestoffwechselanalyse (Kohlenhydrat- und Fettstoffwechsel)
- Trainingsbereiche basierend auf Herzfrequenz und Leistung
- Trainingsempfehlung und Wettkampfprognose
- Auswertegespräch und PDF Datei mit allen Ergebnissen
- Dauer ca. 90 – 120 min

Die Belastungstests orientieren sich am aktuellen Leistungsstand sowie den Trainings- und Wettkampfzielen und werden vor Testbeginn an die individuellen Bedürfnisse angepasst.

Die Anzahl und die Differenzierung der Trainingsbereiche richten sich nach der persönlichen Belastungssteuerung in Training und Wettkampf. Möglich sind folgende Parameter:



Belastungsempfinden



Herzfrequenz



Tempo



Leistung

Wiederholungstests im Saisonverlauf mit Preisnachlass von 20%.

Individuelle Angebote bei Bedarf für:

- Racepace bzw. Steady State Test des Energiestoffwechsels bei Wettkampftintensität
- Kombitest Rad-Lauf in geplanter Wettkampftintensität für Triathleten
- Feldtests mit mobiler Spirometrie auf der Trainings- oder Wettkampfstrecke
- Mehrfachtests (Rad + Lauf oder Labortest + Feldtest)
- Ruheumsatzmessung zur Ernährungsplanung
- Testtage für Gruppen, Firmen oder Vereine

Trainingsplanung Basic

monatlich **119,- EUR**

- taggenauer und individueller monatlicher Trainingsplan
- basierend auf Wettkampfergebnissen und Leistungstests
- entsprechend Wettkampfprofil, Ziel und Zeitbudget
- über online Plattform TrainingPeaks (Basisaccount)
Trainingseinheiten (per Mail, App, Kalenderimport)
Trainingstagebuch
- Belastungssteuerung je nach persönlicher Vorliebe anhand folgender Parameter:



Dauer



Strecke



Höhenmeter



Trainingsstress TSS



Belastungsempfinden



Herzfrequenz



Tempo



Leistung

- monatliche Auswertung des Trainingstagebuches
- einmalige Anpassung des Planes pro Monat bei Bedarf
- Mindestlaufzeit 3 Monate
- ideal für eine strukturierte Wettkampfvorbereitung
- upgrade auf Pro jederzeit möglich

Trainingsplanung Pro

monatlich **199,- EUR**

Zusätzlich zu den Leistungen Basic:

- Jahres- bzw. Saisonplan mit Periodisierung
- wöchentliche Auswertung des Trainingstagebuches
- wöchentliche Auswertung der digitalen Trainingsdaten (Garmin, Suunto, Polar, Stryd, SRM u.v.m.)
- permanente Anpassung des Trainingsplanes
- Feedback zu den absolvierten Trainingseinheiten und Leistungsdaten
- Kommunikation mit dem Coach jederzeit bei Bedarf
- detaillierte Analyse der Wettkampfprofile
- Wettkampfprognosen anhand des Trainingsverlaufes
- Wettkampfstrategien für Pacing und Ernährung
- Mindestlaufzeit 6 Monate

Ein kostenpflichtiger TrainingPeaks Premium Account ermöglicht zusätzlich eine selbständige umfangreiche Datenanalyse und Einsicht in Charts zur Leistungsentwicklung über den Saisonverlauf.

Beratung und Trainingsbetreuung

ab **99,- EUR**