



AUSDAUERTEST AUF DEM WATTBIKE

Wo liegen bei Ihnen persönlich die Stärken und Schwächen in der Ausdauerleistung?

Sie erhalten nach dem Test eine digitale Auswertung (Link) und eine Erläuterung der Ergebnisse, sowie Trainingsherzfrequenzempfehlungen mit den entsprechenden Wattbereichen in den verschiedenen Trainingszonen durch den Gesundheitsexperten.

Zusätzlich erhalten Sie eine Analyse des beinspezifischen Widerstandes (Watt) mit optimalen Winkel.

Dieses Modul lässt sich gut in regelmäßigen Abständen wiederholen und gibt Ihnen eine Rückmeldung zu Ihren individuellen Erfolgen im Bereich des Ausdauertrainings.

Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 30 Min.

Preis: siehe Buchungstool

Mitzubringen:

bequeme Sportkleidung,
evtl. Radhose, -schuhe für
SPD Klick System

Wir empfehlen im Vorfeld eine Befragung zum Gesundheitszustand und im Anschluss das Modul Körperzielplanung und individuelle Trainingsplanung.