



AUSDAUERTEST AUF DEM WATTBIKE

Wofür benötige ich eine Ausdauerleistungsfähigkeit?
Wo liegen bei Ihnen persönlich die Stärken und Schwächen? Habe ich meine Ausdauer verbessert?

Um unser Kardiovaskuläres System „gesund“ zuhalten ist Ausdauertraining der beste und effektivste Weg. Wichtig dabei ist, dass in der richtigen Intensität trainiert wird. Diesen Bereich ermittelt der Test.

In der digitalen Auswertung (Link) erhalten Sie eine Trainingsherzfrequenzempfehlungen mit den entsprechenden Wattbereichen in den verschiedenen Trainingszonen und eine Analyse des beinspezifischen Widerstandes (Watt) mit optimalem Winkel.

Diese Informationen (z.B. Trainingsherzfrequenzen) können auch auf andere Ausdauerbelastungen übertragen werden. So kann das Training effektiv und individuell gestaltet werden.



Zielgruppe: alle

Teilnehmerzahl: 1

Dauer: 30 Min.

Mitzubringen:

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



Wir empfehlen im Anschluss eine individuelle Trainingsplanung.