



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:

Bitte bringen Sie bequeme Sportbekleidung, Indoor Sportschuhe, ein Handtuch und Wasser für die Trainingseinheit mit.
(evtl. Radhose, -schuhe für SPD Klick System)

Für alle Fitnessniveaus geeignet.



ENDURANCE TEST ON THE WATTBIKE

What do I need endurance capacity for? What are your personal strengths and weaknesses? Have I improved my endurance?

Endurance training is the best and most effective way to keep our cardiovascular system “healthy”. The important thing is to train at the right intensity. The test determines this range.

In the digital evaluation (link) you will receive a training heart rate recommendation with the corresponding watt ranges in the various training zones and an analysis of the leg-specific resistance (watts) with the optimum angle.

This information (e.g. training heart rates) can also be transferred to other endurance workouts. In this way, training can be designed effectively and individually.

Target group: all

Number of participants: 1

Duration: 30 min.

To bring:

Please bring comfortable sportswear, indoor sports shoes, a towel and water for the training session (possibly cycling shorts and shoes for SPD click system).

Suitable for all fitness levels.