

## Für mehr Trainings-Erfolge

Das Zusammenspiel von richtiger „Erholung“, effizientem Training und sinnvoller Ernährung“ bringt dich weiter!

### Warum Leistungsdiagnostik für dich Sinn macht?

- ☞ Leistungsdiagnostik ist für jeden Sportler und Sportlerin, ob gesundheits- oder leistungsorientiert, sinnvoll.
- ☞ Ausdauersportler die mehr vom Training wollen und mit „Köpfchen“ sinnvoll trainieren möchten.

### Deine Vorbereitung

Damit die Leistungsdiagnostik auch maximal aussagkräftig ist, sollte die Vorbereitung wie folgt sein:

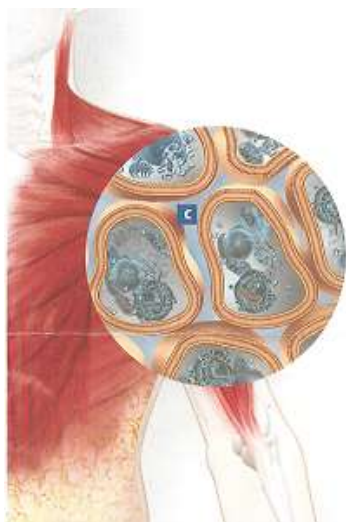
- ☞ guter Gesundheitszustand
- ☞ zwei Tage vor Test keine intensiven Trainingseinheiten
- ☞ gut erholt
- ☞ letzte Mahlzeit ca. 2 Std. vor dem Test

### Leistungsdiagnostik

Der Test wird abhängig von deinem Fitnesszustand bei 50/100 Watt gestartet und Stufenweise mit 10/20 Watt gesteigert.

### Dein Nutzen

Die Leistungsdiagnostik dient primär der Trainingssteuerung und Trainingsplanung. In der richtigen Intensität zu trainieren erhöht deine Leistungsfähigkeit effizient und macht durch den Erfolg noch mehr Spass.



### Körperanalyse

Die Zusammensetzung deines Körpers ist für deine Leistungsfähigkeit enorm wichtig.

Durch die Körperanalyse ermitteln wir deine Körperzusammensetzung (Wasser, Körperzellmasse, Fett) und können dir Tipps für dein Ernährungsverhalten geben.

Zeitaufwand: ca. 2h

Preis: Fr. 300.- (inkl. Analyse und Besprechung)

Wir erstellen dir gerne deine persönlichen Trainingspläne oder coachen und bilden dich aus, damit du durch Wissen deine Trainingspläne selbständig erstellen kannst.