



Optimiertes Training im Ausdauersport durch Laktat-Diagnostik

- Zielgruppe: Alle Ausdauersportler im Freizeit- und Spitzensport, sowie Vereinsmannschaften.
- Verbesserung der Trainingssteuerung beim Ausdauertraining durch Bestimmung der optimalen Trainings-Herzfrequenz anhand der Blut-Laktat-Werte im Stufentest auf dem Laufband oder auf dem Fahrradergometer
- Individuelle Trainingsempfehlungen
- Professionelle Test-Auswertung durch das Swiss Olympic Medical Center Basel

Wo: Turnverein Villingen
Wann: nach Vereinbarung
Preis: 100.-"
80.-" (Für TV-Mitglieder)

Anmeldung:
Turnverein 1848 Villingen e.V.
Sven Kieninger (Sportwissenschaftler M.A.)
Tel.: 07721/26408 oder 0172/8089323
E-Mail: s.kieninger@tv-villingen.de



Kooperationspartner der

